

हकी

— डॉ. नरेंद्र दाभोलकर



१६७



कबड्डी

लेखक :

डॉ. नरेंद्र अच्युत दाभोलकर



महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृती मंडळ

प्रथमावृत्ति : १९८०, शके १९०१

प्रकाशक :

सचिव, महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृती मंडळ,

सचिवालय, मुंबई-४०० ०३२.

© सर्व हक्क प्रकाशकाधीन

मुद्रक :

केशव चौधरी,

निदेशक,

आंतर भारती मुद्रणालय,

४२, ग. द. आंबेकर मार्ग, बडोळा, मुंबई-४०० ०३१.

किंमत २४ रुपये

अर्पण पत्रिका
कबड्डीची सर्वोर्गिण जाण मला देणाऱ्या
श्री शिवाजी उदय मंडळ, सातारा

व

गुरुवर्य षबनराव उथळे
यांना सादर अर्पण

डॉ. बरेंद्र दाभोलकर
लेखक

કલિયુગ મુખ

મહાપ્રભુ ભગવાન ભગવદ્દેવ મહાદેવ

ભગવાન, ભગવદ્દેવ મહાદેવ

ભગવાન મહાદેવ

ભગવાન મહાદેવ

ભગવાન મહાદેવ

निवेदन

महाराष्ट्र राज्याच्या निर्मितीनंतर मराठी भाषा व साहित्य यांचा सर्वांगीण विकास करून त्यांना समृद्ध करणे व साहित्य, इतिहास व कला या क्षेत्रांतील महाराष्ट्राचा थोर वारसा जतन करणे या उद्देशाने महाराष्ट्र राज्य साहित्य-संस्कृति मंडळाची स्थापन करण्यात आली. आधुनिक शास्त्रे, ज्ञानविज्ञाने, तंत्र आणि अभियांत्रिकी इत्यादी क्षेत्रांत, त्याचप्रमाणे, भारतीय प्राचीन संस्कृती, इतिहास, कला, क्रीडा इत्यादी विषयांत मराठी भाषेला विद्यापीठाच्या स्तरावर ज्ञानदान करण्याचे सामर्थ्य यावे हा मुख्य उद्देश लक्षात ठेवून मंडळाने आपला वाङ्मयीन कार्यक्रम आखला आहे.

२. महाराष्ट्र राज्य हे विविध खेळांचे आगर आहे. राज्यात विविध महाराष्ट्रीय भारतीय, त्याचप्रमाणे आंतरराष्ट्रीय इतर खेळांनाही बरेच महत्त्व आहे. खाजगी क्रीडासंस्था, शासन इत्यादीमार्फत या खेळांचे सामने भरविणे वगैरे कार्यक्रम सातत्याने राज्यातील सर्व जिल्ह्यांमध्ये विविध खेळांच्या हंगामांनुसार आखले जातात. परंतु या सर्व देशी, विदेशी खेळांचे स्वरूप, नियम, अटी वगैरे वाबत सर्वांगीण माहिती उपलब्ध करून देणारी पुस्तके इंग्रजी अथवा अन्य भारतीय-तर भाषांमधून उपलब्ध आहेत. त्यामुळे मराठी भाषिक खेळाडूंना अशा सर्व खेळांचे नियम, अटी इत्यादींबद्दल आकलन होण्यास कठीण जाते अथवा त्या त्या भाषांचा अभ्यास करावा लागतो. या दृष्टीकोनातून महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृती मंडळाने महत्त्वाच्या देशी तसेच विदेशी खेळांचे नियम, अटी इत्यादीं-वरील पुस्तकांचे मराठी भाषेत प्रकाशन करण्याचे ठरविले आहे. मंडळाच्या या योजनेमुळे राज्यात जिल्हा-तालुका पातळीवर खेळाडूंना प्रत्येक खेळाबाबत उपयुक्त माहिती त्यांच्या मातृभाषेतच उपलब्ध होईल व त्यामुळे त्या त्या खेळाचा दर्जा तसेच खेळाडूंची संख्या वाढण्यास मदत होईल. मंडळाने या योजनेबद्दारे क्रिकेट, फुटबॉल, हॉकी इत्यादी भारतीय-तर खेळांवर मराठीत पुस्तके प्रकाशित करण्याचे ठरविले असून त्यांचा मंडळाच्या अप्रक्रम योजनेत समावेशही करण्यात आला आहे. त्यापैकी श्री. ना. रा. वडनप लिखित “बुद्धिबळे” या पुस्तकाचे प्रकाशनही केले असून इतर पुस्तकांच्या मुद्रण-प्रती तयार होण्याच्या मार्गावर आहेत.

३. “कवड्डी” हा मैदानी व मर्यादी खेळ भारतात फार पूर्वीपासून खेळला जात आहे. पूर्णतया भारतीय स्वरूपाच्या या खेळाचा प्रसार आशिया खंडात फारच जोराने सुरू आहे. हा खेळ आंतरराष्ट्रीय स्वरूपाचा करण्यासाठीही अनेक प्रयत्न चालू आहेत. “कवड्डी” खेळाचा हा जोरदार प्रसार लक्षात घेऊन मंडळ डॉ. नरेंद्र दाभोलकर लिखित “कवड्डी” या पुस्तकाचे प्रकाशन करित आहे. डॉ. दाभोलकर हे या क्षेत्रातील एक अधिकारी व्यक्ती असून त्यांनी फार परिश्रमपूर्वक हे पुस्तक लिहिले आहे. प्रस्तुत पुस्तकात या खेळावरील सर्वच बाबींसंबंधात डॉ. दाभोलकर यांनी अत्यंत उपयुक्त माहिती दिली आहे. या खेळाची अधिक माहिती मिळणे सुकर व्हावे यासाठी या खेळाकरिता हवे असलेले त्रीडांगण, पकडी, चढाई इत्यादींबाबतची एकूण ८५ छायाचित्रे या पुस्तकात अंतर्भूत केली आहेत. म्हणूनच, निकडीची गरज असलेल्या या विषयावर डॉ. दाभोलकर यांनी तयार केलेल्या “कवड्डी” या सर्वांगसुंदर पुस्तकाचे मंडळाच्या वतीने प्रकाशन करण्यास मंडळाला विशेष आनंद होत आहे. “कवड्डी” या खेळाविषयी विशेष आवड असणाऱ्यांना त्याचप्रमाणे सर्वसाधारण मराठी वाचकवर्गासही हे पुस्तक उद्बोधक व मनोवोधक वाटेल असा आम्हांस विश्वास वाटतो.

मुंबई.

पौष, शके १९०१.

डिसेंबर, १९७९.

लक्ष्मणशास्त्री जोशी

अध्यक्ष,

महाराष्ट्र राज्य साहित्य-संस्कृती मंडळ.

मुख्य मंत्री



महाराष्ट्र

मंत्रालय,

मुंबई-४०० ०३२.

१२ सप्टेंबर १९७८.

कवड्डी खेळाचे एक व्यासंगी अभ्यासू आणि क्रीडाप्रेमी डॉ. नरेंद्र दामोलकर यांनी कवड्डी ह्या खेळावर एक पुस्तक लिहून क्रीडा वाङ्मयात मोलाची भर घातली आहे. आपल्याकडे अनेक प्रकारचे खेळ खेळले जातात. काही खेळाडूंनी तर राष्ट्रीय आणि आंतर-राष्ट्रीय किर्ती संपादन केली आहे. परंतु आपले अनुभव ग्रंथरूपाने एकत्रित करावे, उदयोन्मुख क्रीडापटूसाठी क्रीडा विषयावर पुस्तके लिहावीत असे मात्र आपल्याकडे फारसे घडत नाही. पाश्चात्य देशात खेळाडू, क्रीडा संघटना आणि क्रीडा समीक्षक ह्या बाबतीत अतिशय जागृत असतात आणि त्यामुळेच पाश्चात्य वाङ्मयात विपुल प्रमाणात क्रीडा साहित्य लिहिले गेलेले दिसून येते. मराठीत आणि भारतीय भाषांमध्ये मात्र अजून ही उणीव जाणवते. डॉ. दामोलकर ह्यांच्या पुस्तकाने ही उणीव काही प्रमाणात भरून काढण्याचे कार्य केले आहे, असे मला वाटते. श्री. दामोलकर हे व्यवसायाने डॉक्टर आहेत. हा व्यवसाय असा आहे की, त्यात माणसाला अन्य कामासाठी वेळ देताच येत नाही. आपल्या कला, आपल्या हॉबी, ह्यांना मुरड घालावी लागते. परंतु डॉ. दामोलकर याला अस्वाद आहेत. आपला व्यवसाय सांभाळून त्यांनी आपली कला तर जोपासलीच परंतु इतर क्रीडापटूंना मार्गदर्शक ठरेल असे हे पुस्तक लिहून क्रीडाक्षेत्राची मोठी सेवाही केली आहे.

कबड्डी हा खेळ फार प्राचीन काळापासून आपल्या देशात खेळला जातो. त्याचा नेमका उगम कोठे, केव्हां आणि कसा झाला ह्याची फारशी माहिती आज उपलब्ध नाही. परंतु प्रत्येक राज्यात थोड्या फार फरकाने कबड्डीचा खेळ खेळला जात होता ह्याचे पुरावे मिळतात. सुरुवातीला ह्या खेळाचे स्वरूप अतिशय ढोबळ होते. नीती-नियमांची काटेकोर चौकट त्याला लाभलेली नव्हती. काही तरुण गडी एकत्र यायचे आणि आपल्या ताकदीची रंग जिरवण्यासाठी हा कबड्डीचा खेळ उघड्या मैदानावर खेळायचे. त्यात मेहनत होती शारीरिक व्यायाम होता, जोष होता, जल्लोश होता आणि मनमुराद आनंदही होता. हा जोष आणि जल्लोश हाच कबड्डी खेळाचा आत्मा आहे आणि त्यामुळेच ह्या खेळाकडे तरुण रक्त मोठ्या प्रमाणावर आकर्षित झाले, कबड्डीच्या खेळाचा प्रसार झाला, प्रचार झाला. ग्रामपातळीपासून देशपातळीपर्यंत हा क्रीडा प्रकार वाढला. वेगवेगळ्या पातळ्यांवर कबड्डीचे सामने आयोजित केले जाऊ लागले. त्यासाठी संघटना निर्माण झाल्या. त्यांचे फेडरेशन झाले. राज्यातील आणि राज्याबाहेरील खेळाडूंचे कबड्डी सामने आयोजित करतांना काही समान नियम असावेत, ह्या भावनेतून नियमांची चौकट तयार झाली. कबड्डी खेळातील स्थूलपणा जाऊन त्याला सौंदर्य आले. लालित्य आले, तंत्रशुद्धता आली.

आज कबड्डीचा खेळ भारताच्या सीमा ओलांडून पाकिस्तान, नेपाळ, बांगला देश, ब्रह्मदेश ह्यांसारख्या देशात देखील लोकप्रिय होऊ लागला आहे. ऑलिंपिक क्रीडा स्पर्धा, आशियायी क्रीडा स्पर्धा ह्यात कबड्डीला स्थान मिळावे इतका तो मान्यता पावला आहे, देशातील आणि देशाबाहेरील अनेक तरुण युवक कबड्डीकडे आकर्षित होऊ लागले आहेत. ह्या खेळाविषयीची त्यांची उत्सुकता आणि कुतूहल पूर्ण करण्याची गरज आहे. कबड्डीच्या खेळाची वैशिष्ट्ये, याचा इतिहास, त्याचे नीति-नियम, ह्या खेळाची कार्यपद्धती इत्यादी गोष्टी यांना समजावून सांगण्याची गरज आहे, आणि त्यासाठी ह्या खेळावर अधिकाधिक प्रमाणावर लेखन झाले पाहिजे. डॉ. दाभोलकर ह्यांनी हे पुस्तक लिहून ह्या उपक्रमाला चालना दिली आहे.

डॉ. दामोदरकर ह्यांनी अतिशय परिश्रमपूर्वक हे पुस्तक लिहिले आहे. कबड्डी खेळाचा इतिहास, त्याचे मूळ स्वरूप त्यांनी ह्या पुस्तकात सविस्तरपणे कथन केले आहे. ह्याशिवाय कबड्डीचे मंदान कसे असावे, खेळाइ किती असावे, खेळाचे सर्वसाधारण नियम काय आहेत, सामने कसे आयोजित केले जातात, गुण लेखन कसे केले जाते, चढाई आणि बचावाचा खेळ कसा करावा इत्यादी अनेक गोष्टी त्यांनी सविस्तरपणे आणि सुलभ भाषेत सांगितलेल्या आहेत. आपला प्रतिपाद्य विषय चटकन आकलन व्हावा म्हणून त्यांनी नकाशे, आराखडे ह्यांचा देखील उपयोग केलेला आहे. त्यामुळे ह्या पुस्तकाच्या गुणवत्तेत भर पडली आहे.

डॉ. दामोदरकर ह्यांनी मराठी भाषेत हे पुस्तक लिहिले असून मराठी भाषिकांना ते निश्चितच उपयुक्त आणि मार्गदर्शक ठरेल ह्यात शंका नाही. परंतु आज कबड्डी खेळाचा जो विस्तार झाला आहे. तो लक्षात घेता, इतर भारतीय भाषांतून, हिंदी, इंग्रजी भाषांतून देखील अशी पुस्तके मोठ्या प्रमाणावर लिहिली गेली पाहिजेत. कबड्डीच्या विकासाच्या दृष्टीने ही एक महत्त्वाची गरज आहे, असे मला वाटते.

डॉ. दामोदरकरांच्या ह्या पुस्तकाला महाराष्ट्र शासनाच्या साहित्य आणि संस्कृती मंडळाने सहाय्य करून एक अभिनंदनीय पाऊल उचलले आहे. ह्याबद्दल मंडळास मी धन्यवाद देतो. डॉ. दामोदरकरांच्या ह्या प्रयत्नांपासून इतर अनेक क्रीडाप्रेमी प्रेरणा घेतील आणि क्रीडा साहित्य समृद्ध करतील असा मला विश्वास आहे. महाराष्ट्रातील रसिक क्रीडाप्रेमी ह्या पुस्तकाचे सहर्ष स्वागत करतील ह्यात मला शंका नाही.

डॉ. दामोदरकर
२१/५/७८
(शरद पवार)

लेखकाचे चार शब्द

या पुस्तकाच्या प्रकाशनाने दीर्घकाल मनात बाळगलेला संकल्प सिद्धीस जात असल्याचा आनंद होत आहे. पुस्तकाचा लेखक मी आहे खरा परंतु त्यामागे असलेल्या अनेकांच्या सहकार्यांचे, आशीर्वादाचे याप्रसंगी कृतज्ञतापूर्वक आवर्जून स्मरण करणे मी माझे कर्तव्य समजतो.

माझी संस्था श्री शिवाजी उदय मंडळ आणि गुरुवर्य बबनराव उषळे यांचा पुस्तकाच्या जडणवडणीत आणि लिखाणात प्रमुख वाटा आहेच; परंतु त्यांच्या उपकारात रहाणेच मी पसंत करीन.

याशिवाय सर्वश्री राम भागवत, म्हैसकर, डॉ. वापट, शाम अष्टेकर, वाळुंज (गुजराथ) शंकरराव साळवी यांच्याशी झालेल्या चर्चा, लेख याचाही फायदा हे पुस्तक लिहिताना झाला हे कृतज्ञतापूर्वक नमूद करणे मी माझे कर्तव्य समजतो.

माझ्या विचाराना ज्यांनी दिशा आणि आकार दिले असे इतरही अनेक खेळाडू कार्यकर्ते मित्र आहेत. सर्वांचा नामोल्लेख शक्य नाही; परंतु सर्वांनाच धन्यवाद.

महाराष्ट्र राज्य साहित्य संस्कृति महामंडळाने पुस्तक प्रकाशनाची जबाबदारी स्वीकारल्याबद्दल त्यांचे आभार मानावेत तेवढे थोडेच आहेत. पुस्तकाची सुद्धिते निर्दोष होण्याबाबत श्री. ए. आर. खान, श्री. एस. आर. दंडीकर व श्रीमती लिला दामोलेकर यांनी जे परिश्रम केले त्याबद्दल त्यांना मनःपूर्वक धन्यवाद.

आपल्या असंख्य कामातून वेळ काढून कवडूडीचे सक्रिय चाहते व आशियाई कवडूडी फेडरेशनचे अध्यक्ष मा. शरदरावजी पवार यांनी या पुस्तकाला पुरस्कार-प्रस्तावना दिली त्याबद्दल मी त्यांचा ऋणी आहे.

पुस्तक अधिकाधिक परिपूर्ण करण्याचा प्रयत्न केला आहे. काही उणिवा राहिल्या असतील तर त्याचे उत्तरदायित्व अर्थातच माझ्याकडे येते.

कवडूडी खेळाडू, तज्ञ, क्रीडारसिक यांना पुस्तक आवडेल असा विश्वास वाटतो.

धन्यवाद.

श्री. नरेंद्र दामोलेकर

अनुक्रमणिका

पृष्ठ

१. खेळाचा इतिहास व स्वरूप :—

(१) खेळाचा विकास	१
(२) खेळाचा परिचय	७
(३) मैदानाची तयारी	९
(४) खेळाची पूर्व तयारी	११
(५) खेळाडूचे अधिकार व कर्तव्ये	१२
(६) खेळाच्या तांत्रिक व्याख्या	१३
(७) खेळाचे वर्णन	१६
(८) खेळाचे नियम	१७
(९) सामन्यासंबंधी नियम	२१
(१०) सामन्याचे अधिकारी	२३
(११) नियमोल्लंघन	२४

२. चढाई :—

प्राथमिक सूचना	३२
पवित्रा	३६
क्षेत्ररक्षक हलविणे	३८

चढाईतील कौशल्ये :—

(१) पायाने गडी बाद करणे	४३
(२) लार्थेने गडी बाद करणे	४७
(३) हाताने गडी मारणे	५३
(४) उडी मारणे	५५
(५) पाठलाग करणे	५७
(६) कोपन्यात घुसणे	६०
(७) निदान रेषेवरील चढाई	६२
(८) बदलत्या क्षेत्ररक्षणातील चढाईचे बदलते पवित्र	६४

३. बचाव :—

(अ) मूलभूत तत्त्वे	८०
(ब) बचावाची सर्वसामान्य रचना	८२
(क) पाय पकडणे	८४
(ड) पायात सूर मारणे	८६
(इ) पाठ पकडणे	८७
(फ) साखळी पद्धतीने गडी पकडणे	८९
(ह) पट ओढणे	९०
(ळ) धडक मारणे	९२
(क्ष) ब्लाँक पद्धतीने पकड घेणे	९३
(ज्ञ) पाठलाग करणाऱ्यास पकडणे	९४
(ज) निदान रेपेक्टर पकड घेणे	९५

४. संधनायक	१००
५. खेळाचे मानसशास्त्र	१०३
६. नियमांचे स्पष्टीकरण	११५
७. कबड्डीतील दुखापती	१२१
८. पूर्वतयारीचे खेळ	१२८

९. कबड्डी आंतरराष्ट्रीय प्रांगणात :—

(१) कबड्डी गतिमान कसा करावा?	१४१
(२) कबड्डीचे मैदान	१४४
(३) कबड्डी प्रशिक्षण	१४८
(४) कबड्डीतील दुखापती	१५०
(५) कबड्डी वाडमय प्रकार	१५२
(६) कबड्डी गुणपत्रक	१५४
(७) कबड्डी स्पर्धांचे संयोजन	१५७

कबड्डी खेळाचा इतिहास व स्वरूप

(१) खेळाचा विकास

कबड्डीचा मराठमोळा मातीशी मसती करणारा थोडासा धसमुसळा खेळ आज वैभववाच्या सिंहासनावर नसला तरी वैभववाच्या चौकटीत निश्चितच स्थिरावू लागला आहे. लाखाचा खप अमलेल्या वृत्तपत्रातून मिळणारी प्रसिद्धी, आकाशवाणीवरील धावते वृत्तांत, टेलीव्हिजनवरचे प्रकाशस्रोत, चांगल्या संस्थांतून नोकरी, सुवर्णपदकाची आणि चषकांची खैरात, राज्य आणि राष्ट्रापातळीवरचा पुरस्कार, राष्ट्राच्या सीमा ओलाडण्याची तयारी या साऱ्यावर जरी नुसती नजर टाकली तरी याची कल्पना येते. हा विकास काही सुखामुखी घडलेला नाही. अंगाला व्यायाम देणारा आणि ताकदीची रंग जिरविणारा भारतातील जुना खेळ आणि व्यायाम प्रकार, विविध प्रकारे खेळला जाणारा, हजारांना आकर्षून घेणारा परंतु ढोबळपणाने नियमबद्ध झालेला हुतुतु, निश्चित

नियमांच्या आधारे आग्विव रेखीवपणे सादर केली जाणारी कवड्डी ही एकाच खेळाची विविध जमान्यातील परतु याच देशातील रूपे आहेत. या पावलाचा मागोवा घेवूनच आपल्याला पुढची वाटचाल करावी लागेल. आहे या प्रगतीवर आत्मसन्तुष्ट न रहाता खेळाच्या विस्ताराची, वैभवाची आणि कर्तृत्वाची, दृष्टी-पल्याड असलेली नवनवी क्षिणिजे शोधावी लागतील आणि त्याचबरोबर या प्रगतीत कवड्डीला केवळ भव्यता न येता तिचा कस वाढावा, तिला दर्जा लाभावा यासाठी अनेक प्रयोग, विविध साहित्य याद्वारे धडपडत रहावे लागेल. या सान्यांचा संकलीत विचार करणे हेच या पुस्तकाचे प्रयोजन आहे.

कवड्डीचे (हुतूतूचे) मूळ शोधूनही मापडणार नाही. याची दीन कारणे आहेत. एकतर या खेळाचे प्राचिनत्व, दुसरे तर त्यावेळी खेळल्या जाणाऱ्या खेळाचे आजच्या खेळापामून बरेचसे वेगळे असलेले बाह्यस्वरूप. फार प्राचीन-काळापामून हा खेळ भारतात खेळला जात होता एवढे मात्र नक्की. या खेळाचे स्वरूप मात्र अनागोदी स्वरूपाचे होते. हुतूतू हा शब्द गोघळ, धांगड-धिंगा, घातपाताचे मूळ, या अर्थानेच प्राचीन कालीन वाङ्मयात आढळतो. (अगदी अलिकडील तिवारींच्या 'सग्राम' कवितांचे उदाहरण घेतले तरी, 'होईल उद्या उभयांचे जे हटातटीचे युद्ध हुतूतून तुम्ही बोलात, दीन दीन ऐसे शब्द, अमा उल्लेख आढळतो.) पहिलवान मडळी स्वतःच्या अग्नी असलेली रंग जिरवण्याकरिताच हा खेळ खेळत असत. काहीजण एकत्र जमत. मैदानाची लांबी-रूंदी ठरलेली नसे. एक मध्यरेषा तेवढी असे. प्रारंभीचे स्वरूप म्हणजे काहीही न उच्चाराता प्रतिस्पर्ध्यांच्या हद्दीत जावून निमटून यावयाचे, आपल्या हद्दीत यावयाचे तेही पूर्णपणे. गडी पकडला गेल्यास, त्याच्या छातीवर तो चीर म्हणण्यांत इतर खेळाडू बसत. हा खेळ महाराष्ट्रात प्रामुख्याने खेळला जाई. निरनिराळ्या गावी तो निरनिराळ्या पद्धतीने खेळला जाई. खेळाचे सामने होत नसत. होळी, शिमगा व अशाच इतर सणांच्या वेळेस खेळ खेळला जाईल तेवढाच. प्रामुख्याने आखाड्यात-तान्दमीत हा खेळ खेळत. तो ताकदीवरच खेळला जाई. खेळण्यामाठी निराळे संधही नसत. आखाड्याच्या वस्तादापेक्षा वेगळे पचही नसत. साधनाशिवाय काहीही खर्च न करिता पहिलवानांना भरपूर व्यायाम घडविणारा एक व्यायामप्रकार असेच हुतूतूचे स्वरूप होते.

हुतूतू हा खरोखरीच व्यावहारिक अर्थाप्रमाणे धांगडधिंगाड्याचा खेळ. गनिमी काव्याने शत्रूच्या गोटात शिरून, शत्रूतील एक वा अनेक जणांचा फत्ता उडवित शत्रूचा समूळ नाश करण्याची तयारी (Guerrilla Warfare) या कलेची

पूर्वतयारीच जणू हुतूतूने होत असे. तरीही या खेळाचा शास्त्रशुद्ध विकास ऐतिहासिक काळात झालेला दिसत नाही. प्राचीन भारत काही विद्यावाचत अत्यंत ज्ञानसंपन्न असला तरी काही विषयाकडे आपले अनादीकालाभामून दुर्लक्ष झाले आहे व शारिरीक शिक्षण हा त्यातला एक महत्त्वाचा विषय आहे. प्रत्यक्ष मैदानातून मिळणाऱ्या सहवासातून व स्पर्धातून जे खेळाचे प्रात्यक्षिक मिळे आणि खेळ जिवंत राहून पुढच्या पिढीपर्यंत पाचवला जाईल तेवढाच. एकंदरीत वृत्ती स्वतःच्या परंपरेचा अभिमान वाळगणारी, आत्मवेदित आणि आत्मसंतुष्ट यामुळे एकत्रित प्रयत्नातून विकसित स्वरूप धारण करणे हे या खेळात खूप उगिरा घडले. पहिल्यांदा हा मुका कवड्डी बोलका झाला. खेळाडू खेळताना दम घालण्याऐवजी सू-मूं किंवा मूर-मूर, राम लक्ष्मण जानकी जय बोले हनुमान की, मुरदणाणा किनकिन, हुतूतू, मूरमपाटा मारीन रपाटा, याच गडद्याचा काढीन काटा, चिल मच्छू गाज्या छू, एक दांत तीन चार, सुईचा धागा सूई, मालवण समुद्रात किल्ला, शिवाजी आत कसा लपला, असे शब्दोच्चार करू लागला. त्यामुळे श्वास सोडण्याघेण्याची क्रिया सुरू झाली. शब्दोच्चारांना महत्त्व नसेच पण फुफ्फुसांना व्यायाम होई.

इंग्रजांचे हिंदुस्तानवर राज्य चालू झाल्यावर आपल्या एकंदरीत जीवनावर, संस्कृतीवर त्याची छाप वाढली खेळण्याची प्रवृत्ती वाढीस लागली, हा त्याचा एक मुपरिणाम झाला. पण या मांस्त्रुनिक परिणामाबरोबरच राष्ट्रीय वृत्तीचा भारतीय तरुण वर्गही निर्माण होत होता. आपल्या राष्ट्रीय खेळाची उन्नती करावी असे त्यांना वाटू लागले. आर्थिक दृष्ट्या खेळण्यास मुलम, मर्यादित जागा, भरपूर व्यायाम, चापत्य व कौशल्य, प्रेक्षकांचा भरपूर प्रतिसाद, यामुळे हुतूतूकडे लक्ष जरा अधिक वेधले गेले.

हा खेळ मोठ्या प्रमाणात महाराष्ट्रात खेळला जात असल्याने; हा खेळ नियमबद्ध करण्याचे प्रयत्नही प्रथम महाराष्ट्रात पुणे, सातारा येथे चालू झाले. सत्ताऱ्यातील श्री. द. रा. परांजपे, श्री. यशवंत पाठक, श्री. शं. य. वैद्य, प्रभूनीनी व पुण्याला श्री. का. के. वेद्रे, श्री. सद्दुभाऊ गोडबोले यांनी काही नियम तयार करून सामने खेळवण्यास सुरुवात केली.

या वेळेस हुतूतूत तीन खेळांच्या पद्धती होत्या :-

(१) संजीवनी—ज्या पद्धतीने आज कवड्डीचा खेळ चालतो ती पद्धत होय.

(२) गनिमी—एकदा बाद झालेला खेळाडू लोण होईपर्यंत एका डावाने कशीही जिवन होत नसे. या पद्धतीत बारा मिनिटांचे तीन डाव असत. वेळ संपेपर्यंत बरील पद्धतीने खेळ चालू ठेवावयाचा असे.

(३) बाद झालेल्या खेळाडूनी किडागणाव बाहेर न जाता पुन्हा खेळपास लागणे. बाद झालेल्या खेळाडूबद्दल फक्त गुणाची नोंद केली जाते. या पद्धतीत लोण केलाच होत नाही. वीस वीस मिनिटांचे दोन डाव असत. या प्रकारांपैकी कोणत्यातरी पद्धतीने सातारा, हिन्द विजय जिमखाना, बडोदे, डेक्कन जिमखाना, पुणे येथे सामने १९२१ च्या आम-पास होऊ लागले. मुरुझनीच्या काळात नागपूर, अमरावती, नाशिक, मंथई वगैरे ठिकाणे निरनिराळ्या नियमांनी हा खेळ खेळला जात असे.

अखिल महाराष्ट्र शारिरीक शिक्षण परिषदेचे अधिवेशन (चीथे) १९३१ साली झाले. त्यावेळी देशी मैदानी खेळाचे नियम तयार करण्यासाठी एक समिती नेमण्यात आली होती. समितीने तयार केलेले नियम १९३७ साली नाशिक येथे झालेल्या अधिवेशनात मान्य करण्यात आले व अखिल महाराष्ट्रात त्याच नियमांचा अंमलब होऊ लागला. त्यानंतर १९३४ साली अकोला येथे भरलेल्या अधिवेशनाचे वेळी ते नियम अखिल महाराष्ट्र शारिरीक शिक्षण मंडळाने पुस्तकरुपाने प्रसिद्ध केले. त्यानंतर वेळावेळी आलेल्या सूचनांचा विचार करून नियम सुधारून १९३८ साली दुसरी आवृत्तीही प्रसिद्ध झाली.

कबड्डीच्या (हुतूतूच्या) अखिल भारत स्पर्धा भारतीय ऑलिम्पिक असो-सिएशनच्या संयोजनाखाली १९३८ साली झाल्या. १९४४ साली भारतीय ऑलिम्पिक असोसिएशनने कबड्डीच्या (हुतूतूच्या) नियमाना मान्यता दिली. १९५० साली खेळाचा दर्जा आणि प्रचार यानाठी कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया स्थापन झाली. यानंतर याच संघटनेमार्फत कबड्डीचा सारा बारबार चालू लागला. १९५७ साली नागपूर येथे पहिल्या राष्ट्रीय कबड्डी स्पर्धा फेडरेशनने घेतल्या. त्यावेळी फेडरेशनमार्फत नियमही प्रसिद्ध करण्यात आले. या नियमा-मध्ये गरजेनुसार वेळोवेळी सुधारणा करण्यात आल्या.

१९७२ साली पुन्हा एकदा कबड्डी फेडरेशनने कात टाकली व अर्धच्युअर कबड्डी फेडरेशन ऑफ इंडिया या नावाने आज भारतीय पातळीवर ही संघटना काम करीत आहे. कबड्डीला सध्या आलेले स्वरूप देशामध्ये प्रामुख्याने या

संघटनेचे श्रमक कारणीभूत आहेत. या खेळाच्या निरनिराळ्या प्रांतात निरनिराळ्या पद्धती होत्या. निरनिराळी नावे होती.

- (१) हुनुतू .. मध्यप्रदेश, महाराष्ट्र
- (२) माडीमाडी .. काठेवाड कच्छ
- (३) वंडी .. कली; केरळ
- (४) चेडू गुडू .. भद्रास, म्हैसूर
- (५) कबड्डी .. उत्तर भारत
- (६) झावर गंगा .. पंजाब व जवळचा प्रदेश
(Zabar Ganga)
- (७) मौची पक्की .. पंजाबचा काही भाग, पंजाबच्या काही भागात
(Sauchi Pakki) याला कबड्डीही म्हणतात
- (८) डू-डू-डू-डू .. बंगाल

आता मात्र सर्वच भारताना हा खेळ कबड्डी या नावाने व टराविक नियमांच्या आधारेच सघटीत होत आहे.

कीशल्य, ताकद, अवड सावधानता, चपळपणा या साऱ्या गुणांचा उत्कृष्ट विकास कबड्डीमध्ये आपोआप साधतो, तिहेरी फायदा देणारा तर हा एकमेव खेळ असावा. ज्यावेळी चढाई करणारा समोरच्या संघातला एक गडी बाद करतो त्यावेळेस तिहेरी फायदा सधाम मिळतो—

- (१) समोरच्या संघातला गडी बाद होतो.
- (२) स्वतःच्या संघातला एक गडी उठतो.
- (३) स्वतःच्या संघाला एक गुण मिळतो.

याचाच अर्थ कबड्डीत स्वतःचा बचाव करीत असतानाच आपण आक्रमकही वनू शकतो. बऱ्याचशा खेळात आक्रमण वा बचाव यांपैकी फक्त एकच गोष्ट एका वेळी शक्य असते. यादृष्टीने कबड्डी सरस ठरतो.

कबड्डीचा प्रसार हा आकर्षक व भव्य सामन्यांनी सर्वाधिक प्रमाणात होईल ही योग्य कल्पना ठेवून सामन्याचे संयोजन (खेळाडूंचे गणवेश, अधिकृत पंच उत्तम मैदान वगैरे) करण्यात कबड्डी फेडरेशन आता यशस्वी झाली आहे. ग्रामीण पातळीपासून ते राष्ट्रीय पातळीपर्यंत भरणाऱ्या कबड्डीच्या छोट्या(म,ठ)चा स्पर्धा, भारतीय पातळीवरची स्त्री-पुरुष अजिंक्यपदाच्या होणाऱ्या आंतरराष्ट्रीय

स्पर्धा, भारतीय पातळीवरील, शाळांच्या व विद्यापीठांच्या स्पर्धात कबड्डीला मिळालेले मानाचे स्थान, पतियाळासारख्या मान्यवर क्रीडासंस्थातून होणारी कबड्डी प्रशिक्षणाची खास सोय या साऱ्यांमुळे आज भारतीय पातळीवर कबड्डी ताठ मानेने उभी आहे. भारताच्या राष्ट्रपतींपासून ते पंतप्रधानापर्यंत सर्वांची उपस्थिती स्पर्धांना लाभली आहे. भारतीय मातीत वाढलेला हा खेळ राष्ट्रीय खेळ म्हणून मान्यता पावण्यासाठी आवश्यक असलेले मानदंड प्राप्त करून घेत आहे. राष्ट्राच्या सीमा ओलांडण्याची स्वप्ने हा खेळ केव्हापासून उराशी बाळगत आहे. १९३६ सालच्या बर्लिन ऑलिम्पिक मध्ये अमरावतीच्या हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळाच्या खेळाडूंनी दाखविलेले प्रात्यक्षिक, मास्कोच्या क्रीडामेळाव्यात दत्ता मालपची उपस्थिती आणि बांगला देशाचा यशस्वी दौरा या पलीकडे मात्र अजूनही खूपच क्षितीजे जिंकण्याची बाकी आहेत. काही वर्षांपूर्वी आंतरराष्ट्रीय खेळांच्या संदर्भात कबड्डी हा परिसंवादही भारतीय पातळीवर आयोजित झाला होता. परंतु त्यानंतर फारशी प्रगती याबाबत झालेली नाही. नुकताच झालेला नेपाळ व भूतान देशाचा सदिच्छा दौरा व होऊ घातलेले सिलोन मलेशिया येथील दौरे या गोष्टी भावी काळाची सुचिन्हे मात्र स्पष्टपणे दर्शवितात.

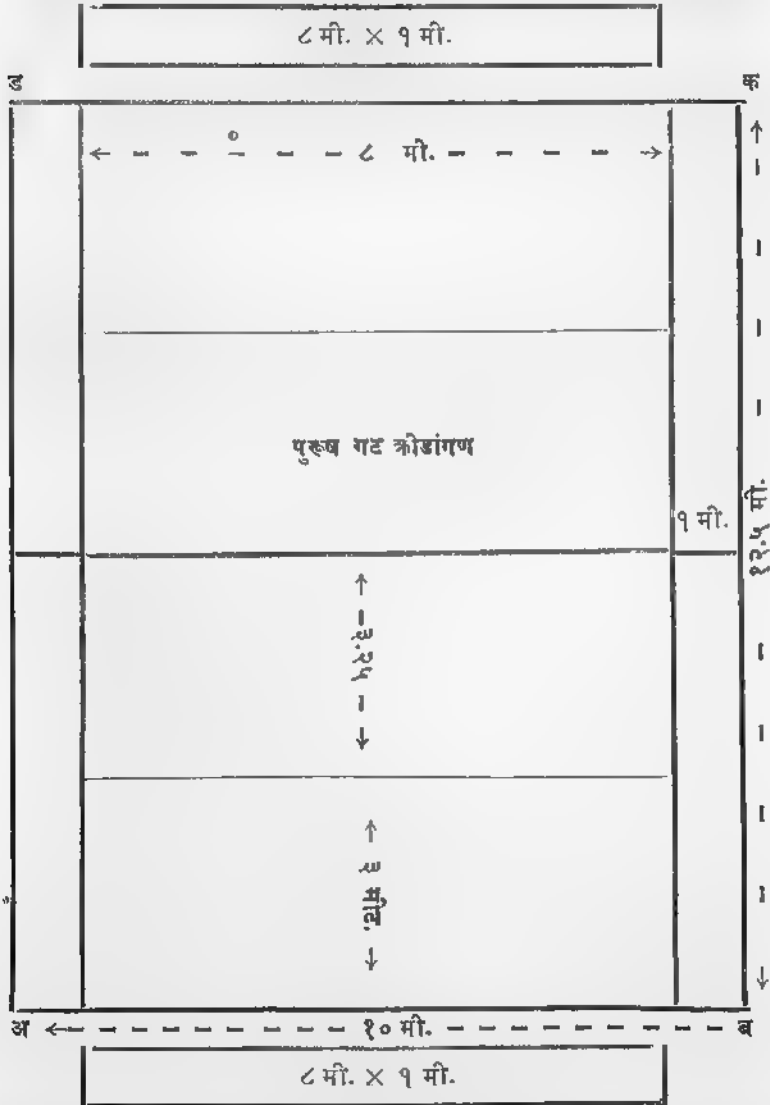
कबड्डीचा अनेक अंगांनी विचार होणे आवश्यक आहे. यामधून खेळ अधिक परिपूर्ण आणि विकसित वनेल हा दृष्टिकोन बाळगूनच या पुढील लेखनाचा प्रयत्न केला आहे.



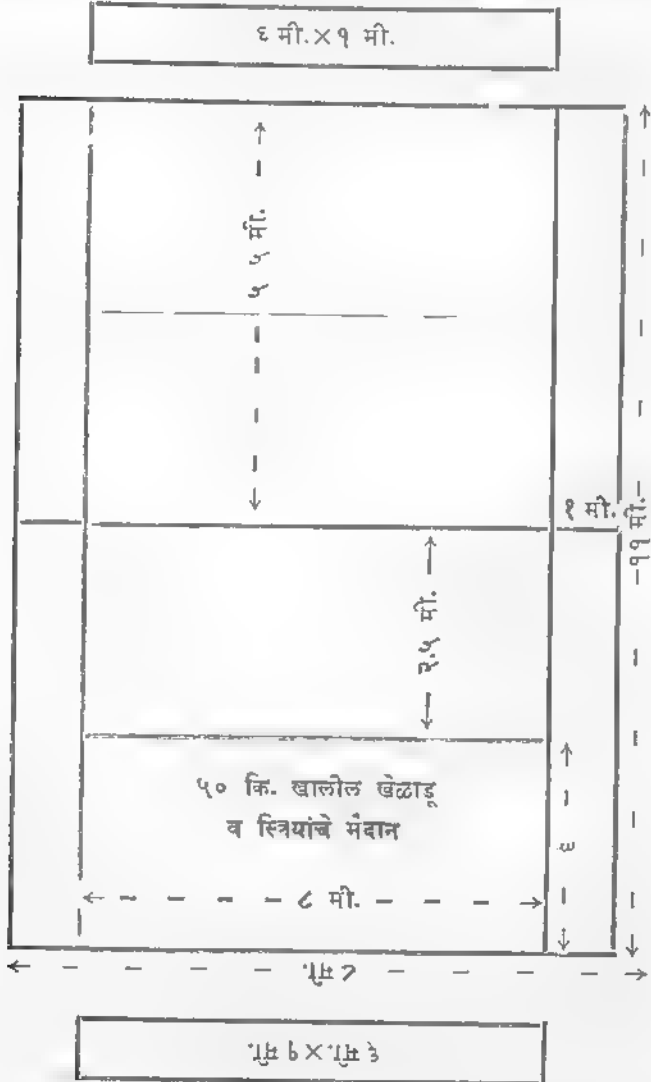
(२) खेळाचा परिचय

खेळाचे मैदान :

खेळाचे मैदान हे १२.५×१० मीटर या आकाराचे आयताकृती असून मध्यरेषेने ते दोन बाजूंना विभागले गेलेले असते. हे मैदान चालून घेतलेल्या



स्वच्छ मानीत शेंण व लाकडाचा भुसा घालून मपाट व मऊ [की जेणेकरून खेळताना खेळाडूंना कमलीही दुखापत शक्यतो किडगणामुळे होणार नाही] असा प्रकारे तयार करावे. पुरुषाकरिता किडगणाची लांबी १२.५ मीटर व रुंदी १० मीटर राहून त्याचे मध्यरेषेने दोन समान भाग हांतील. प्रत्येक भाग १० मीटर (१० × ६.२५) मीटर असा हांईल. महिला व ५०



किलोग्रॅम व्हालील मुचाच्या वजनी गटाकरिता क्रीडांगणाची लांबी ११ मीटर व रुंदी ८ मीटर असून मध्यरेषेने त्याचे दोन समान भाग होतील. प्रत्येक भाग (८ × ५.५) मीटर असा राहील.

क्रीडांगणाच्या दोन्ही बाजूम अमणाच्या १ मीटर रुंदीच्या पट्ट्याम राखीव क्षेत्र (लांबी) असे म्हणतात. पुरुषांच्या मैदानातील मध्यरेषेस समांतर असलेल्या दोन्ही अगणानील निदान रेषा ३.२५ मीटर अंतरावर राखीव क्षेत्र वगळून आखल्या जातात. महिला व कुमारांच्या गटाकरिता निदानरेषा २.५ मीटर अंतरावर राखीव क्षेत्र वगळून आखल्या जातात. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे क्रीडांगणाच्या सर्व रेषा रेखीव असाव्यात व त्या ५ सेटीमीटर पेक्षा अधिक रुंद असू नयेत.

अंतिम मर्यादेवामून २ मीटर अंतरावर बांद झालेल्या खेळाडूंना बसण्यासाठी जागा असावी. पुण्य विभागामाठी तिचा आकार १ × ८ मी. असा असावा व महिला व कुमार गटामाठी तिचा आकार ६ मी. × १ मी. असा असावा. ज्या ठिकाणी इतकी मोकळी जागा नसेल त्या ठिकाणी संपर्पाने मोकळी जागा सोडण्याबाबत व खेळाडूंना बसण्यासाठी जागेबाबतचा निर्णय घ्यावा.

(३) कबड्डी मैदानाची तयारी

कबड्डी खेळाच्या इतर बाबतीत खूपच तांत्रिकता, मास्त्रीयता व आकर्षकता आणण्याचा प्रयत्न चालू आहे. परंतु खेळात खेळाडूंच्या खालोखाल महत्त्वाचा असलेला घटक म्हणजे मैदान. या बाबत मात्र भरीव अशी प्रगती झाली नाही. कुठल्याही साधारणपणे एका पातळीत असलेल्या मैदानावर चार रेषा मोज-मापाने आखल्या की कबड्डीचे मैदान तयार होतं. हे खरे, परंतु लाखांच्या घरात ज्या स्पर्धांच्या खर्चाचे अदाजपत्रक असते, त्या ठिकाणीही मैदान बसे तयार करावे याबाबत मतभेद असलेले आढळतात. खेळाडूंच्या पदचालित्याला प्रतिसाद मिळावा परंतु त्यामुळे उखणले जाऊ नये, इतपत कठीण घट्ट (Firm), त्याला लागू नये इतके मऊ (Soft), त्याच्या पायाला (तळ व्यांना) वा पडल्यावर अंगाचा सहसासहजी खरचटू नये इतके (Smooth) असे मैदान कबड्डीसाठी आवश्यक असते. तसेच त्यावरील रेषा बारीक परंतु स्पष्ट दिसणाऱ्या व शक्यतो न पुसल्या जाणाऱ्या असाव्यात. मैदान असे

नसल्यास खेळाडूंना किती त्रास होतो याची साक्ष अनेक सामने खेळलेला कुठलाही उत्तम खेळाडू देईल. मैदान अनेक वेळा जरूरीपेक्षा टणक असल्याने भरपूर मार लागतो. जरूरीपेक्षा जास्त गुळगुळीत असल्यास पायांच्या तळव्याची सालडी सोलली जातानाच परंतु मफाईदारपणे खेळणे अवघड होते. मैदान अगदीच भुसभुसीत असल्यास पायाला जो जोराचा प्रतिमाद (Rebound) मैदानाकडून मिळायला हवा तो मिळत नाही.

आज अस्तिवात असलेली मैदान तयार करण्याची पद्धत अशी—

मैदान मुमारे १ फूट खणून घ्यावे. त्याचा ओठ इंचाचा थर बारीक दगड, खर, विटांचा चुरा, याने भरून घ्यावा, त्यावर पाणी मारावे. भरपूर रोवोग करावे. या नंतर त्रिकणमाती, गाळाची माती, गरज पडल्यास शेण यांचा एकत्रीत थर मुमारे अर्डीचे ते तीन इंचाचा द्यावा. वरच्या एक वा अर्ध्या इंचावर तांबडी माती मिसळून पसरावी. प्रत्येक थर तयार होताताना भरपूर पाणी मारावे व भरपूर रोवोग करावे. काही ठिकाणी तांबड्या मातीत भुसा मिसळतात परंतु भुसा पाणी मारल्यावर फुगण्याची व पोपडे निघण्याची बरीच शक्यता असते.

प्रत्यक्षात अत्यंत दर्जेदार स्पर्धेतही (अ. भा. स्पर्धा, अ. दर्जाचे सामने) या बाबतही यापैकी कोणत्याही गोष्टी होत नाहीत. बहुधा मैदानावर थोडी तांबडी माती पसरली जाते व रेपा आकल्या जातात. काही ठिकाणी मैदान सारखे जाते. काही ठिकाणी मैदान बऱ्यापैकी असेल तर तशाच रेपा आकल्या जातात. काही ठिकाणी हिरवळीवर सामने खेळविले जातात. पहिल्या काही सामन्यांनंतर खेळाडूंच्या पायाला, अंगाला घासून घासून त्यातील बरिचशी हिरवळ निघून जाते व मैदान गुळगुळीत बनते. यामुळे बहुसंख्य ठिकाणी मातीचीच मैदाने वापरली जातात.

आज मदानांवर सामने होणार तेथील मैदानाच्या स्थितीवरही कबड्डीचे मैदान तयार करणे अवघडच आहे. मुंबईचा समुद्रकिनारा, महाबळेश्वरची तांबडी माती, कृष्णाकाठची सांगली येथील मऊ जमीन यावरही त्या प्रत्येक ठिकाणी तेथील मूगम शास्त्रीय जमिनीच्या स्तराप्रमाणे मैदान तयार करण्याच्या कृतीत कांही फरक होणे शक्य आहे. तरीदेखील या सर्वांचा विचार करून चांगले मैदान प्रत्येक खेळात निश्चितपणे उपलब्ध होईल आणि सामन्यांच्या शेवटपर्यंत ते तसेच राहिल, याची काळजी आणि त्यासाठी स्वतंत्र

संशोधनच व्हावयास हवे. या दृष्टीने मध्यंतरी मन्मित्र सघाने मॅटवर कवड्डी खेळण्याचा जो प्रयोग केला त्याचाही विचार होवून अशा स्वरूपाची तयार मैदाने ज्यामध्ये खडे लागण्याचा, मैदानावरील रेपा पुसल्या जाण्याचा, पाणी कमी जास्त मारल्याने घसरडे होण्याचा प्रस्न निर्माण होत नाही. अशी योग्य तेवढी घट्ट, मऊ व गुळगुळीत मैदाने तयार करता येतील काय ? हाही कवड्डीला आवश्यक असलेला संशोधनाचा अेक विषय आहे

(४) खेळाची पूर्वतयारी

दोन मंघामध्ये कवड्डी हा खेळ खेळला जातो. एकूण १२ खेळाडूंचा प्रत्येक सव वनलेला अनुन त्यांची मान खेळाडू प्रत्यक्षान खेळान माग घेतात. उरलेले पाच खेळाडू राखीव असतात.

हानचाली सुलभतेने आणि गतिमानतेने करता याव्यात असा खेळाडूंचा गणवेष असतो (फोटो क्र. १). हाफपॅट, बनियन व नाजूक भागाला मार लागू नये म्हणून लंगोट वा जागिशा हा खेळाडूंचा गणवेष असतो. बनियन बाह्याशिवाय असावा. त्यामुळे हाताची हानचाल अधिक सुलभतेने होते, असे काहींचे म्हणणे आहे ते फारसे खरे नाही. शिवाय बनियन बाह्यासह असल्यास गडी खाली पडून जी सटापट होते त्यावेळी बहुसंख्य वेळा जो छातीच्या वरचा व पुढचा व मागचा भाग जमिनीला लागतो त्यावर प्रत्यक्ष जखमा होण्याचे टाळण्यास मदत होते. खेळाडूंची हाताची व पायाची नत्ने पूर्णपणे काढलेली असावीत. प्रत्येक खेळाडूला छातीवर व पाठीवर ४" × ४" येवढा मोठा नंबर लिहिलेला असावा. ज्यामुळे समोरच्या खेळाडूला दुखापत होईल अशी कोणतीही वस्तू (अगळी वगैरे) खेळाडूंच्या अगावर नसावी. खेळताना पायात रबराचे तळ असलेले कॅनवासचे टेनिस बूट काही खेळाडू (विशेषतः उत्तर भारतातील) घालतात. कवड्डी आंतरराष्ट्रीय व्हावयाचा असेल तर हे बूट वापरणेच योग्य, तो उघड्या पायांनी कसा खेळावयाचा ? असे आपल्याकडीलही काही तज्ञांनाही वाटते. वस्तुतः खेळाचा दर्जा हा पायातले बूट घालणे अथवा न घालणे यावर अवलंबून नसून तो खेळातले कौशल्य व संघर्ष यावर आहे. कौशल्य ज्या मूलभूत गोष्टीवर अवलंबून आहे, ती कवड्डीमधील अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे पदलालित्य. या गोष्टीला बुढापामून फायदा तर नाहीच पण झालाच तर अडथळाच होतो. यामुळेच कवड्डी हा खेळ बूट न घालता खेळणे योग्य. शिवाय बूट म्हणजे खर्च आलाच. ते वारंवार फाटणे, शिवणे

बद नुटणे आले. खेड्याच्या पातळीवर खेळ अधिक खर्चीक झाला. बुटाच्या एका चांगल्या जॅन्डीस आज २५ ते ३० रु. पडतात. खेळाडूला खालच्या पायाने वाद केले तर स्पर्श बुटालाच होणार तो मान्य होणार काय ? कारण आज कपड्याला होणारा स्पर्श गडो वाद करण्यास मान्य केला जात नाही. शिवाय बुटाची तपासणी आली. कारण तळात कुणी कठीण गोष्ट लपविली तर ती इतरांना कळत न कळत लागण्याची भिती. तसेच बूट घातल्यावर चवडा पकडणे अधिक सोपे होईल.

घोट्याला, गुडघ्याला, पायाला, हाताला, सार लागून नये म्हणून कॅप्स वापरल्या जातात. यामुळे सध्याची हालचाल वेगवानपणे हे करताना होण्याच्या दुखापतीं-पासून बचाव होण्याची शक्यता असते. परंतु या कॅप्समुळे देखील हालचालीत अत्यंत कमी प्रमाणात का होईना अडथळा येतो, असा अनुभव आहे. शिवाय घोट्याजवळ घातलेल्या कॅप्समुळे घोट्या पकडणे अधिक सोपे जाते. त्यामुळे फक्त आधीच जर गुडघा वा घोट्या दुखावलेला असेल तरच बहुसंख्य खेळाडू याचा उपयोग करतात. मात्र अशा स्वरूपाच्या दुखावलेल्या गुडघ्याला वा घोट्याला या कॅप्समुळे चांगला फायदा होतो. जे खेळाडू घेठी घेऊन खालच्या पायाने गडो वाद करतात तेही गुडघ्याला खरचटू नये म्हणून कॅप घालतात.

(५) खेळाडूचे अधिकार व कर्तव्ये

- (१) प्रत्येक खेळाडूच खेळाडूच्या नियमांचे पूर्ण ज्ञान हवे व त्याने त्यांचे पूर्ण पालन केले पाहिजे.
- (२) खेळाडूने खेळताना कोणतीही सूचना मोठ्याने देता कामा नये. (Getback, Steady वगैरे) या स्वरूपाच्या सूचना देखील, फक्त संघनायकांचेच द्याव्यात. आपला गडी प्रतिस्पर्ध्याच्या अगणात गेल्यावर वा स्वतः वाद होऊन बाहेर बसल्यावर; कोणत्याही स्वरूपाने त्याला इपारा देण्याचा प्रयत्न करणे गैर आहे.
- (३) काही गाप्टी खेळाडूंनी निश्चयपूर्वक टाळावयास ह्यात.
 - अ) पंचाच्याकडे निर्णयाबाबत हेतूपुरस्सर तक्रार करणे वा प्रत्येक वेळी अपील करून त्यांच्यावर दबाव आणणे.
 - ब) पंचांना व समोरच्या प्रतिस्पर्ध्यांना उद्देशून गैरशब्द वापरणे.
 - क) प्रतिस्पर्ध्याची पकड करताना तो जायवंदी होईल अशा पद्धतीने पकड घेणे.

अगा स्वराच्या चुकांवद्दल खेळाडूला ताकीद देणे. त्या संघाला 'वॅड पॉइंट' देणे वा मॅगीर गैरवर्तन केल्यास त्या खेळाडूला त्या स्पर्धेतून वा काही काळ क्रीडा स्पर्धातून वाद करणे अगा स्वराच्या शिक्षा देता येतेच.

खेळाडूची जागा

सामन्याच्या सुरवातीस ज्यावेळी मातही खेळाडू आत असतात तेव्हा सामान्यपणे क्षेत्ररक्षण विधान दाखविल्याप्रमाणे असते (फोटो क्र २). सामान्यपणे रचना अशी—

नं.—१ उजवा कोपरा, नं.—२ उजव्या कोपऱ्याच्या हाताचा खेळाडू.

नं.—३ उजवा मध्यरक्षक नं.—४ मधला खेळाडू.

नं.—५ डावा मध्यरक्षक नं.—६ डाव्या कोपऱ्याच्या हाताचा खेळाडू.

नं.—७ डावा कोपरा.

आज कवड्डी सामान्यपणे असेच क्षेत्ररक्षण दिले जाते. परंतु यापेक्षाही वेगळ्या पद्धतीने क्षेत्ररक्षण करता येणे शक्य आहे. (याचा सविस्तर विचार बचाव या प्रकरणात केला आहेच). तसेच सामन्यात सर्वच वेळ गर्व खेळाडू आत नमनान. त्यामुळे क्षेत्ररक्षण हे खेळाडूची संख्या आणि त्याचे कौशल्य या प्रमाणे सतत बदलत असते.

इतर व्यवस्था

(१) व्यवस्थापक व कोच यांचा खेळाडूशी असलेला संबंध ते मैदानात उतरल्यावर संपुष्टात येतो.

(२) सामन्याच्या वेळेस निर्णयाविरुद्ध लेखी तक्रार नोंदवाक्याची असल्यास सघनाधिक हा व्यवस्थापकाचा सल्ला घेवू शकतो. तक्रार नोंदवत असताना खेळाडूंनी मैदान सोडता कामा नये.

(३) मध्यनराच्या वेळेस मॅनेजर व कोच खेळाडूशी सल्लामसलत करू शकतात.

(६) खेळाच्या तांत्रिक व्याख्या

१) क्रीडांगण:—खेळण्यासाठी सुयोग्य केलेल्या जमिनीच्या तुकड्यास क्रीडांगण म्हणतात. हे क्रीडांगण पुरुष विभागासाठी १२.५ मी. लांब व १० मी. रुंद व महिला व ५० कि. मी. खालील वजनाच्या मुलांच्या विभागाकरिता १० मी. × ८ मी.

असे राहिल. क्रीडांगण चाळून घेतलेल्या स्रच्छ मातीत शोणखत व लाकडाचा भुसा घालून सपाट व मऊ की जेणे करून खेळताना खेळाडूना दुखापत होणार नाही अशा प्रकारे केले जावे.

(२) क्रीडाक्षेत्र (Play field) पुरुष विभागात क्रीडांगणाच्या १२.५ × ८ मी. (राखीव क्षेत्र विरहित) विभागास क्रीडाक्षेत्र असे म्हणतात. महिला व कुमारांच्या विभागात क्रीडांगणाच्या १० मी. × ६ मी. (राखीव क्षेत्र विरहित) विभागास 'क्रीडाक्षेत्र' म्हणतात.

(३) अंतिम मर्यादा (Boundary) क्रीडांगणाचे चारही वाजूस असणाऱ्या रेषास अंतिम मर्यादा म्हणतात (अव, बक, कड, डअ) या रेषांची जास्तीत जास्त रुंदी ५ सें. मी. असावी. या रेषा म्हणजेच क्रीडांगण होय. (पान न. ७ व ८ पहा)

(४) राखीव क्षेत्र (Lobbies) क्रीडा क्षेत्राच्या दोन्ही वाजूस १ मी. रुंदीच्या पट्ट्यास राखीव क्षेत्र म्हणतात. खेळाचे नियम या सदराखालील नियम क्र. ४ प्रमाणे या राखीव क्षेत्राचा वापर ज्यावेळी केला जातो. त्यावेळी क्रीडांगणाच्या अंतिम मर्यादा म्हणजे या राखीव क्षेत्रासह मूळ क्रीडांगणाच्या रेषा होत.

(५) मध्य रेषा— (Mid-line) क्रीडांगणाचे दोन समान भाग करणाऱ्या रेषेस मध्य रेषा असे म्हणतात.

(६) अंगण— (Court) मध्यरेषेने विभागलेल्या क्रीडांगणाच्या प्रत्येक विभागास अंगण असे म्हणतात.

(७) निदान रेषा (Baulk-line) मध्य रेषेस समांतर असणाऱ्या दोन्ही अंगणातील रेषास निदान रेषा असे म्हणतात. मध्यरेषेपासून ही रेषा पुरुषांसाठी ३.२५ मी. व महिला व कुमारांच्या विभागासाठी २.५ मी. अंतरावर राहिल.

(८) दम— (Cant) मान्य केलेला 'कबड्डी' हा शब्द स्पष्ट स्वराने अखंडपणे एका घेतलेल्या श्वासात पुन्हा पुन्हा उच्चारित जाणे यास दम असे म्हणतात.

(९) चढाई करणारा— (Raider) प्रतिपक्षाच्या अंगणात दम घालीत जाणाऱ्या खेळाडूस चढाई करणारा असे म्हणतात. चढाई करणाऱ्याने प्रतिपक्षाच्या अंगणास स्पर्श करण्यापूर्वी दम घालण्यास सुरुवात करावी.

(१०) बचाव करणारा- (Anti-Raider or Anti) ज्या अंगणात चढाईची क्रिया झाली असेल त्या अंगणातील प्रत्येक खेळाडूस बचाव करणारा असे म्हणतात.

(११) दम सोडणे- (Losing the cant) 'कवड्डी' कवड्डी' असा स्पष्ट शब्दोच्चार सतत एकाच घेतलेल्या श्वासात करीत असताना मध्येच श्वास सोडणे व पुनः घेणे या क्रियेस दम सोडणे अथवा दम जाणे असे म्हणतात. दम घेणे व तो सुरू ठेवणे या गोष्टी एकाच श्वासात होणे आवश्यक आहे.

(१२) गडी बाद करणे- (To put out an Anti) नियमाचे उल्लंघन न करता चढाई करणाराने बचाव करणारास स्पर्श करणे वा चढाई करणाऱ्याच्या शरीरास (कोणत्याही भागास) बचाव करणाऱ्याचा स्पर्श होऊन चढाई करणाऱ्याच्या स्वतःच्या अंगणात दम न सोडता स्पर्श होणे या क्रियेस गडी बाद करणे असे म्हणतात.

(१३) गडी धरणे, गडी पकडणे- (To hold a Raider) नियमाचा भंग न करता बचाव करणारानी चढाई करणाऱ्यास याचा दम जाईपर्यंत आपल्या अंगणात धरून ठेवणे व त्यास त्याचे अंगणात जाऊ न देणे या क्रियेस 'गडी धरणे अथवा गडी पकडणे' असे म्हणतात.

(१४) अंगणात सुरक्षित येणे- (To reach Court Safely) चढाई करणाऱ्याने स्वतःच्या शरीराच्या कोणत्याही भागाने मध्येच ओलांडून नियमाचे उल्लंघन न करता स्वतःच्या अंगणात स्पर्श करणे याला 'स्वतःच्या अंगणात सुरक्षित येणे' असे म्हणतात. मात्र यावेळी चढाई करणाऱ्याचा दम असावयास हवा.

(१५) स्पर्श- (Touch) चढाई करणाऱ्याचा व बचाव करणाऱ्याचा एकमेकांच्या शरीराच्या कोणत्याही भागास संपर्क झाला म्हणजे स्पर्श झाला असे म्हणतात.

(१६) झटापट- (Struggle) जेव्हा चढाई करणाऱ्याचा बचाव करणाऱ्यास किंवा बचाव करणाऱ्याचा चढाई करणाऱ्यास स्पर्श होतो तेव्हा झटापट सुरू होते.

(१७) चढाई- (Raid) चढाई करणारा जेव्हा प्रतिपक्षाचे अंगणात दम घेऊन प्रवेश करतो तेव्हा या क्रियेस चढाई असे म्हणतात.

(१८) यशस्वी चढाई- (Successful Raid) चढाई करणाराने चढाई करताना प्रतिपक्षाच्या अंगणातील निदानरेषा किमान एक वेळ तरी ओलांडून स्वतःच्या अंगणात दम घेऊन परत येणे या क्रियेस यशस्वी चढाई असे म्हणतात.

टीप (१) बचाव करणारापैकी एक वा अनेक खेळाडू बाद केले असतील तर चढाई करणाऱ्याने अशा वेळी निदानरेषा ओलांडण्याची आवश्यकता नाही. पण त्याने आपल्या अंगणात परत येईपर्यंत दम चालू ठेवावयास हवा.

(२) ज्यावेळी चढाई करणाऱ्याच्या शरीराचा कोणताही भाग जांपर्यंत प्रतिपक्षाच्या अंगणातील निदान रेषा व शेवटची रेषा यांमधील जमिनीस टेकलेला राहतो व शरिराच्या कुठल्याही भागाचा मध्यरेषा वा निदान रेषा यांमधील भागास स्पर्श रहात नाही अशा वेळी निदान रेषा पूर्णपणे ओलांडली गेली आहे असे म्हणतात.
(फोटो क्र. ३)

(७) खेळाचे वर्णन

कवड्डी वा खेळ हा दोन संध्यामध्ये खेळला जातो. दोन्ही संध्यांमध्ये प्रत्येकी मात खेळाडू अननान. नाणेफेक सरपंच करतात. नाणेफेक जिंकलेला सघनायक आपणास पहिली चढाई करावयाची की मैदानाची विवक्षित बाजू घ्यावयाची याबद्दलचा आपला अग्रहूक घेतो. यानंतरच जो सघ प्रथम चढाई करणारा असतो त्यातील कोणताही एक खेळाडू 'कवड्डी' हा दम म्हणण्यास मध्यरेषा ओलांडण्यापूर्वी सुरवात करून प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगणात प्रवेश करतो. चढाई करणारा बचाव करणाऱ्यांना विविध प्रकारांनी कौशल्याने स्पर्श करण्याचा प्रयत्न करतो व नंतर आपल्या बाजूला सुरक्षितपणे (दम न तोडता) मध्यरेषा पूर्णपणे ओलांडून येण्याचा प्रयत्न करतो. हे शक्य न झाल्यास निदानरेषा ओलांडून तो परत येतो. याचवेळी बचाव करणारे खेळाडू हे चढाई करणाऱ्यासमून स्वतःचा बचाव करणे व गव्य झाल्यास त्याला पकडणे आणि त्याचा दम तुटपर्यंत त्याला पकडून ठेवणे याचा प्रयत्न करतात. ज्यावेळी चढाई करणारा परततो तेव्हा आतापर्यंत बचाव करणाऱ्या सघातला खेळाडू चढाईला जातो. या पद्धतीने एका-मागोमाग एक चढायांचा क्रम चालू राहतो. या प्रकारे वीस वीस मिनिटांचे दोन डाव होतात. मध्येपाच मिनिटांचे मध्यंतर असते. यावेळी दोन्ही संघ आपापल्या क्रीडांगणाच्या बाजूची अदलाबदल करतात. ज्यावेळी एक संघ दुसऱ्या बाजूचे

छायाचित्र १. खेळाडूचा गणवेश-

खेळाची अर्धो चडडी दोन्ही बाजूला नंबर असलेले गंजीपरॉक, जांघीया, बूट (खेळाडूच्या गरजेनुसार) नी कॅप (Knecap) अँकल कॅप (Ankle-cap) अंगठी, चेन, गंड्यासारखी दोरी या गोष्टी खेळाडूने मैदानात उतरण्यापूर्वी काढून ठेवणे अत्यावश्यक आहेत. म्हणून त्यावर फुली भरली आहे. (पृष्ठ क्र ११)



छायाचित्र २ सवमाय क्षेत्ररक्षण (Typical-cover)



छायाचित्र ३ निदान रेखा यशस्वीपणे ओलांडणे. (पृ. ठ. क्र. १६)



छायाचित्र ४. खेळ चालू असताना दचाव करणाऱ्या कोपरारक्षकाचा स्पर्श अंतीम रेवेंस झाला आहे.
पंच त्याला बाहेर काढत आहेत. पृष्ठ क्र. १७ (३)

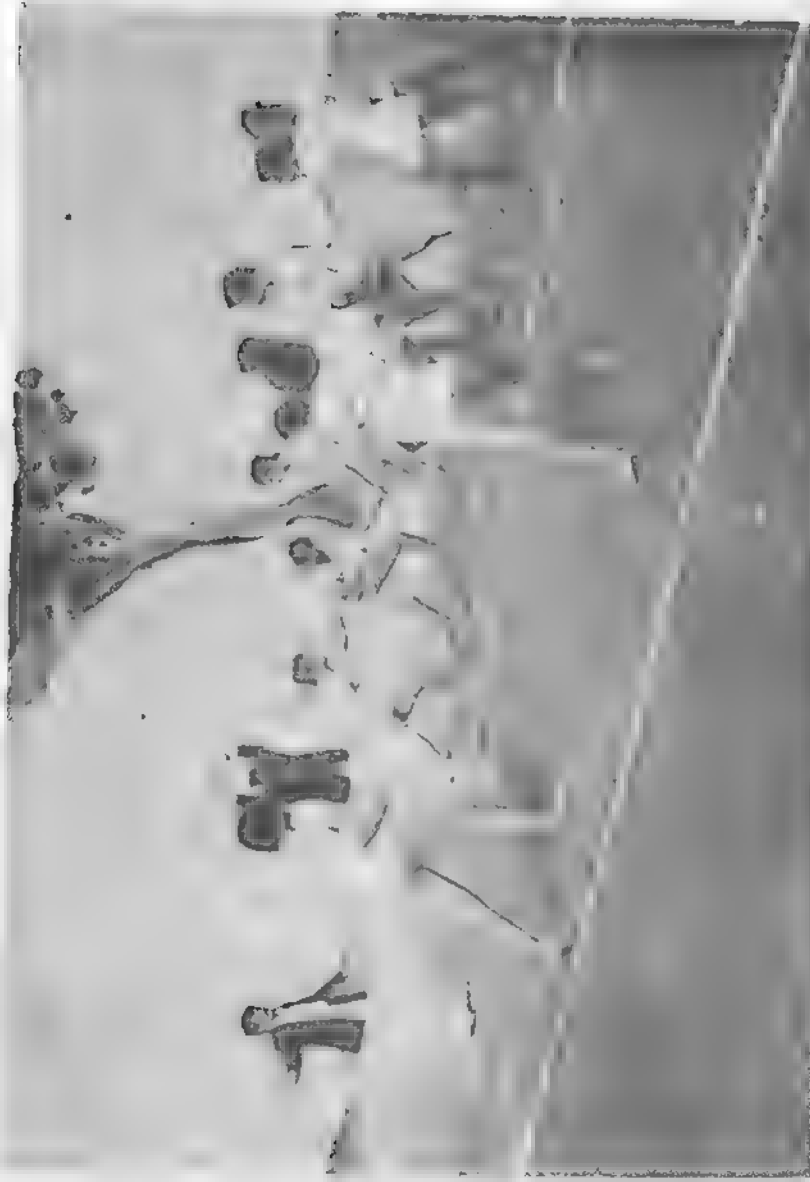


छायाचित्र ५. फोटो क. चार प्रमाणे वाद झालेल्या खेळाडूने पकड केली आहे म्हणून पंच चढाई करणारा वाद नाही हे जाहीर करत आहेत. पृष्ठ क्र १७ (२५)



छायाचित्र ६ शटापट चालू आहे. (पृष्ठ क्र. १८)

छायाचित्र ७ झटापट संपून आत जाताना चढाईपट्टेने आपल्या बाजूच्या राखीव क्षेत्राचा उपयोग केला तो बाव ठरत नाही. पृ. ७८ क्र. १८ (४)



छायाचित्र ८ अंकाच वेळी अनेकजण चढाईला गेले आहेत. त्यापैकी अंकाने प्रतिस्पर्धांच्या आंगणातील गडघ्यास स्पर्धाही केला आहे. परंतु अंकाचे वेळी अनेकजण चढाईला गेल्याने पंच त्या सत्राचाच परत बोलावित आहेत व प्रति स्पर्धांचा सत्रा केलेला नाही बांद नाही असे जाहीर करत आहेत. पृष्ठ क्र. १८ व १९ (१०)

सर्व खेळाडू वाद करतो त्या वेळी समोरच्या संघावर एक लोण लागते आणि त्या संघाचे सर्व वाद झालेले खेळाडू पुन्हा क्रीडांगणाने येतात. खेळाडू वाद होतो. तेव्हा तो क्रीडांगणाच्या मागील वाजूम वाद खेळाडूना वसण्यासाठी आखलेल्या चौकोनात बसतो. ज्यावेळी वाद झालेल्या गड्याच्या प्रतिसपर्धी सघातील एक गडी वाद होतो, त्यावेळी ज्या क्रमाने वाद झाले त्याच क्रमाने वाद झालेले खेळाडू पुन्हा खेळण्यास पात्र होतात.

खेळाच्या शेवटी जो संघ अधिक गुण नोंदवितो तो विजयी ठरतो

(८) खेळाचे नियम

१. ओलीमुकी जिकणाच्या संघास 'अगण' अथवा 'चढाई' यापैकी एकाची निवड करण्याचा अधिकार राहिल. दुसऱ्या डावात अगणाची अदलाबदल करावी आणि ज्या संघाने आपला खेळाडू प्रथम चढाईस पाठविला नसेल त्या संघाने आपला खेळाडू चढाईस पाठवावा. पहिला डाव संपण्याचे वेळी जितके खेळाडू खेळत असतील तितक्याच खेळाडूंनी दुसरा डाव सुरू करावा.

२. खेळ चालू असताना खेळाडूच्या शरीराच्या कोणत्याही भागाचा अंतीम मर्यादेबाहेर जमिनीस स्पर्श झाल्यास तो खेळाडू वाद झाला असे समजावे. मात्र झटापटीचे वेळी खेळाडूच्या शरीराचा कोणताही भाग क्रीडांगणाच्या मर्यादेच्या आत जमिनीला वा दुसऱ्या खेळाडूच्या भागास लागलेला असेल तोंपर्यंत तो वाद झाला असे होत नाही. (संपर्क झालेला शरीराचा भाग क्रीडांगणाच्या मर्यादेच्या आत असावा.)

३. खेळ चालू असताना खेळाडू अंतिम मर्यादेबाहेर गेला तर तो वाद झाला असे समजावे. अशा खेळाडूम मामनाधिकाऱ्याने त्वरित क्रीडांगणाच्या बाहेर काढावे. पंच वा सरपंच यांनी त्या खेळाडूचा क्रमांक सांगून वाद म्हणून मोठ्याने जाहीर करावे. चढाई चालू रहावी म्हणून शिटी वाजवू नये, (फोटो क्र. ४).

(अ) वचाव करणारा जर क्रमांक तीनच्या नियमान्वये क्रीडांगणाबाहेर गेला असेल व त्याने जर चढाई करणारास पकडले असेल तर चढाई करणारा वाद नाही असे जाहीर करावे व वचाव करणारा अथवा करणारे जे क्रीडांगणाबाहेर गेले असतील तेच वाद झाल्याचे जाहीर करावे. (फोटो क्र. ५).

४. झटापट मुरू झाली की राखीव क्षेत्राचा क्रीडाक्षेत्रामध्ये समावेश होतो. झटापट संपल्यानंतर झटापटीत समाविष्ट असलेल्या खेळाडूंनी आपापल्या अंगणात प्रवेश करीत असाताना राखीव क्षेत्राचा उपयोग केला तरी चालेल. (फोटो क्र ७)

५. चढाई करणाऱ्याने दम घालूनवेळी 'कबड्डी' हाच स्पष्ट शब्दीच्चार केला पाहिजे. जर तो 'कबड्डी' असा मुस्पट दम घेत नसेल तर पचाने अथवा सरपंचाने अशा खेळाडूम ताकीद देऊन परत पाठवावे व विरुद्ध सधाला चढाई करण्याची संधी द्यावी अशा परिस्थितीत त्या खेळाडूचा पाठलाग करता येणार नाही.

६. चढाई करणाऱ्याने प्रतिपक्षाच्या अंगणाम स्पर्श करण्यापूर्वी दम घालण्यास आरंभ केला पाहिजे. जर त्याने उजिरा दम घालण्यास प्रारंभ केला तर पचाने किंवा सरपंचाने ताकीद देऊन त्यास परत पाठवावे व विरुद्ध संधाम चढाई करण्यास सांगावे. अशा परिस्थितीत त्या खेळाडूचा पाठलाग करता येणार नाही. चढाई करणाऱ्याने दम उजिरा प्रारंभ करून प्रतिपक्षातील खेळाडू किंवा खेळाडूंना स्पर्श केला असेल तरीही अशा वचात्र करणाऱ्या खेळाडूस वाद देऊ नये.

७. पंचांनी समज दिल्यानंतरही नि. क्र. ५ व ६ चा बुद्धीधुरस्सर भंग करणाऱ्या खेळाडूची चढाईची पाळी संपल्याचे जाहीर करून पंच वा सरपंच यांनी चढाई करणार्यास वाद न देता विरुद्ध संधाम एक गुण द्यावा.

८. चढाई करणारा परत आपल्या हद्दीत आल्यावर किंवा प्रतिपक्षाच्या अंगणात वाद झाल्यास लागलीच दुसऱ्या संधाने आपला एक खेळाडू विरुद्ध संधाच्या अंगणात पाच सेकंदांच्या आत चढाईस पाठवावा. अशा रितीने आळीपाळीने चढाई करण्यास खेळाडू पाठविण्याचा क्रम खेळ संपेपर्यंत चालू ठेवावा.

९. चढाई करणारास वचात्र करणारांनी पकडले व चढाई करणारा जर त्यांच्या प्रयत्नातून (पकडीच्या) मुटून मुरक्षित आपल्या अंगणात परत आला तर त्याचा पाठलाग करता येणार नाही.

टीप:- परंतु चढाई करणारा वचात्र करणाऱ्यास वा करणाऱ्यांना केवळ स्पर्श करून आपल्या अंगणात मुरक्षित परत जात असेल तर अशा वेळी त्याचा पाठलाग करता येईल.

१०. एका वेळस फक्त एकाच खेळाडूने प्रतिपक्षाचे अंगणात चढाईला जावे. एकाच वेळी जर एकाहून अधिक खेळाडू प्रतिपक्षाच्या अंगणात चढाईला जातील

तर पंचाने त्या सर्वांना आपल्या अंगणात परत पाठवावे. व त्या सघाची चढाईची पाळी संपली असे जाहीर करावे. त्यापैकी कोणीही बचाव करणारास स्पष्ट केला असेल तर ते बचाव करणारे बाद झाले नाहीत असे समजावे. अशा वेळी प्रतिपक्षाम पाठलाग करून चढाई करणाऱ्या खेळाडूम बाद करता येणार नाही. (फोटो क्र. ८)

११. एकाच वेळी एकाहून अधिक खेळाडू चढाईस जात असतील तर पंचानी त्या खेळाडूम तशी सूचना (Warning) द्यावी. सूचना दिल्यानंतरही. ते तसेच करत राहिले तर प्रथम चढाई करणाऱ्याम गेलेल्या खेळाडूखेरीज बाकी सर्व चढाई करणारे खेळाडू पंचानी अथवा संपचाने बाद झाल्याचे जाहीर करावे.

१२. चढाई करित असताना प्रतिपक्षाने अंगणात जर चढाई करणाऱ्याचा दम गेला तर तो बाद झाला असे समजावे.

१३. चढाई करणारा पकडला गेल्यावर बचाव करणाऱ्याने बुद्धि पुरस्सर त्याच्या तोंडावर हात ठेवून त्याच्या दमात अडथळा करू नये. तसेच कोणत्याही स्वरूपाची कौची किंवा दुवापत होईल असे अयोग्य व अपायकारक उपाय योजून पकड करू नये. असे घडल्यावे वृष्टोत्पत्तीस आल्यास चढाई करणारा बाद नसल्याचे पंचानी वा सरपंचानी जाहीर करावे. (३ व ४ दड यांजनेखाली अभ्यासावा) (फोटो क्र. ९, १०)

१४. बचाव करणाऱ्याने स्वतःच्या शरीराच्या कोणत्याही भागाने चढाई करणाऱ्यास बुद्धिपुरस्सर अंतीम मर्यादेबाहेर ढकलू नये. तसेच चढाई करणाऱ्याने बुद्धिपुरस्सर बचाव करणाऱ्यास अंतीम मर्यादेबाहेर ओढू नये. जर चढाई करणारा अंतीम मर्यादेबाहेर ढकलला अथवा ओढला गेला असेल. तर पंचाने अथवा सरपंचाने अशा अंतीम मर्यादेबाहेर गेलेल्या खेळाडूस बाद न देता अंतीम मर्यादेबाहेर ढकलणाऱ्या वा ओढणाऱ्या खेळाडूम बाद म्हणून जाहीर करावे.

१५. चढाई करणारा जोपर्यंत आपल्या क्रीडांगणात परत येत नाही तोवर बचाव करणाऱ्यापैकी कोणीही आपल्या शरीराच्या कोणत्याही भागाने चढाई करणाऱ्या खेळाडूच्या अंगणास मध्यरेपेलीकडे स्पर्श करता कामा नये. तसे केल्यास तो बाद होईल.

१६. नि. क्र. १५ प्रमाणे बाद झालेल्या बचाव करणाऱ्या खेळाडूने जर चढाई करणाऱ्यास पकडले किंवा पकडण्यास मदत केली असेल तर चढाई करणारा आपल्या हद्दीत सुरक्षितपणे आला असे समजावे आणि ज्या बचाव करणाऱ्या

खेळाडूचा अथवा खेळाडूंचा प्रतिपक्षाचे अंगणास स्पर्श झाला असेल त्याचाच वाद म्हणून जाहीर करावे.

१७. आरली पाळी नमनाना जर एखादा खेळाडू प्रतिपक्षान्या अंगणात चढाईन गेला तर पंचानी अथवा सरपंचाने त्यास समज देऊन परत पाठवावे. साथ अशी चढाई वारंवार केली जात असल्याने पंचाचे मत झाल्यास पंचानी विरुद्ध सधाम एक गुण द्यावा. (मात्र असा गुण जाहीर करण्यापूर्वी विमान एक वेळ तरी चढाई करणाऱ्या सधाम समज दिली आरली पाहिजे.)

१८. एखाद्या सधाने प्रतिपक्षाचे सर्व गडी बाद केले अथवा प्रतिपक्षाने सर्व गडी बाद झाले व विरुद्ध पक्षाचा कुणोच पुरता जिवंत होऊ शकत नसेल तर त्या सधाने लोंग केला अथवा समजावे व बाद केलेल्या खेळ डूच्या गुण, व्यतिरिक्त लोंगाचे दोन गुण जाहीर करावेत. यातून दोन्ही सधानील सर्व गडी आरपल्या अंगणात दशा मेकदास प्रवेश करतील. अथवा पंच वा सरपंच अशा प्रत्येक पाच मेकदास एक या प्रमाणे विरुद्ध सधाम गुण देतील. याप्रमाणे खेळाची वेळ संपेपर्यंत खेळ चालू ठेवावा.

१९. चढाई करणारा प्रतिपक्षाचे अंगणात चढाई करीत असताना त्याला त्याच्याच सधानील एखाद्या खेळाडूने काही मक्दावावन वा अन्य प्रकारे सूचित केलास पंचाने वा सरपंचाने विरुद्ध सधाम एक गुण द्यावा.

२०. चढाई करणाऱ्या खेळाडूस वचाव करणाऱ्या खेळ डूने अय्यव व धड (Limbo or trunk) याशिवाय शरीराच्या अन्य कोणत्याही भागास दक्षिण पुस्सर पकडू नये. जो या नियमाचा भंग करील तो खेळाडू व द आल्याच जाहीर करावे जर चढाई करणाऱ्या खेळाडूस बुद्धि पुस्सर अय्यव व धड याशिवाय शरीराच्या इतर भागास पकडले असेल तर पंचाने वा सरपंचाने चढाई करणारा खेळाडू बाद नसल्याचे सांगावे.

टीप. एखाद्या चढाई करणाराला आपूनबुजून त्याचे वपडे वा केम धरून पकड केल्यास त्याला नावाद म्हणून जाहीर करावे व नि. क. २० चा भंग करणाऱ्या वचाव करणाऱ्या खेळाडूस वाद म्हणून जाहीर करावे.

२१. खेळ चालू असताना जेव्हा एक वा दोन खेळ डू जिल्लकच रस्तान व संघनायक सर्व खेळाडू पुन्हा खेळावयास येण्यासाठी त्यांना बाद झाल्याचे जाहीर करतो तेव्हा जितके खेळाडू बाद जाहीर केले असतील तितके गुण प्रतिस्पर्ध्यांना मिळतील.

२२. प्रतिपक्षाचा एक किंवा अनेक खेळाडू बाद झाले म्हणजे दरवेळी बाद करणाऱ्या सधाचा खेळाडू बाद झालेल्या क्रमाकाप्रमाणे जिवंत होतो.

(९) सामन्यासंबंधी नियम

(Rules of Matches)

१. प्रत्येक मघान १२ खेळाडू असतील एका वेळी ७ खेळाडूच क्रीडांगणात खेळावयास उतरतील व उरलेले पाच खेळाडू राखीव रहातील.

२. सामन्याची कालमर्यादा पुरुषांसाठी २० मि. व महिला व कुमार गटासाठी १५ मि. व ५ मि. च्या विश्रांतीने विभागलेल्या अशा दोन भागांची असेल. विश्रांतीनंतर अगणाची अदलाबदल केली जाईल.

टीप.- प्रत्येक डावातील दोघांची चढाई चालू असताना जर बर नमूद केल्याप्रमाणे खेळाची ठराविक वेळ संपली असल तरीही ती पूर्ण टाकू शकते.

३. प्रति पक्षाच्या वाद झालेल्या प्रत्येक खेळाडू गणिक एक गुण विरुद्ध संघाना मिळेल. जा सघ प्रतिस्पर्ध्यावर 'लोण' देईल त्या संघास दोन गुण लोणासाठी मिळतील.

४. संपूर्ण वेळ संपल्यानंतर ज्या संघाची गुण समस्या जास्त असेल तो संघ विजयी झाल्याचे जाहीर करावे.

५. जर सामना समान गुणावर संपला तर सावजन, व पाच-पाच मि. व दोन डाव जादा खेळावेत. दुसरा डाव संपल्याच्या वेळी दोन्ही संघांचे श्रीडागणात जितके खेळाडू खेळत असतील तेवढ्याच खेळाडूंनी जादा डावातील खेळ सुरू करावा.

६. पुरुषांच्या ५० मि. च्या व महिला व कुमार गटांच्या ४० मि. च्या संपूर्ण खेळानंतरही जर सामना समान गुणावर संपला तर सामन्यात ज्या संघाने प्रथम गुण नादविला असेल तो संघ विजयी झाल्याचे जाहीर करावे.

७. पुरुषांच्या ५० मि. व महिला व कुमार गटांच्या ४० मि. च्या संपूर्ण खेळानंतरही जर सामना गुणानुसार बरोबरीत संपला तर ज्या संघाने सामना सुरू होण्यापूर्वी ओलीसुकी जिंकली असेल (Toss) तो संघ विजयी झाल्याचे जाहीर करावे.

टीप.- नि. क्र. ५ ते ७ फक्त वाद पद्धतीत खेळविण्यात येणाऱ्या स्पर्धा-करिताच अंमलात येतील.

८. साखळी पद्धतीने खेळवण्यात येणाऱ्या स्पर्धात विजयी संघास दोन साखळी गुण व हरणाऱ्या संघास शून्य गुण देण्यात येतील व दोन्ही संघाचे समान गुण झाल्यास प्रत्येको एक गुण दिला जाईल. साखळी पद्धतीतील सामन्यात एखाद्या विभागातील संघाचे समान साखळी गुण झाल्यास त्या संघाचे सामने पुन्हा आयोजित करून ते बाद पद्धतीने खेळवावेत.

९. बीज पुरवठा बंद पडला वा मुसळधार पावसामुळे अथवा अन्य तत्सम परिस्थितीमुळे सामना पूर्ण होऊ शकला नाही तर तो सामना पुन्हा संपूर्ण वेळेशेवा. मात्र तात्पुरता स्थगित केलेला सामना उरलेल्या वेळेपुरताच खेळविण्यात यावा.

टीप:- तात्पुरत्या तहकूबीचा कालावधी २० मि. पेक्षा अधिक नसावा. बीज पुरवठा बंद पडणे, मुसळधार पाऊस पडणे, लोकांनी व्यत्यय आणणे, क्रीडांगण पुन्हा आज्ञावे लागणे किंवा सरपंचास योग्य त्या अन्य कारणास्तव सामना तात्पुरता स्थगित करता येईल. या तहकूबीच्या कालावधीत पंचाच्या पूर्वपरवानगीशिवाय खेळाडूंना आपले अंगण सोडता येणार नाही. जो संघ या नियमांचे उल्लंघन करील त्या संघाविरुद्ध एक विशेष गुण (Bad point) दिला जाईल.

१०. एखाद्या खेळाडूस दुखापत झाल्यास संघनायकास 'तूटीत काल' (Time Out) सरपंचाच्या परवानगीने घेता येईल. अशी तूटीत काल-मर्यादा दोन मिनिटांपेक्षा जास्त असणार नाही व या वेळेत पंचाच्या पूर्व परवानगीशिवाय खेळाडूंना आपले अंगण सोडता येणार नाही. जो संघ या नियमांचे उल्लंघन करील त्या संघाविरुद्ध एक विशेष गुण (Bad Point) दिला जाईल.

टीप:- तूटीत कालाने जेवढा वेळ गेला असेल तेवढाच वेळ उरलेल्या वेळात समाविष्ट करण्यात येईल.

११. सरपंचाच्या परवानगीने जास्तीतजास्त तीन खेळाडू सामन्याच्या कालावधीत केव्हाही बदलता येतील. एखाद्या खेळाडूस वा खेळाडूंना गंभीर दुखापत झाल्यास सरपंचाचे परवानगीने बदली खेळाडू घेता येईल. (मात्र एकदा बदललेल्या खेळाडूस पुन्हा बदली खेळाडू म्हणून घेता येणार नाही).

१२. एखाद्या संघात एक किंवा दोन खेळाडू कमी असले तरी सामना सुरू होऊ शकतो पण,—

(अ) ज्यावेळी अशा संघातील सर्व खेळाडू वाद होतील त्यावेळी गैरहजर खेळाडू वाद गणले जातील व लोण जाहीर होईल.

(ब) ज्यावेळी गैरहजर असलेले खेळाडू येतील तेव्हा ते सरपंचाचे परवानगीने क्रिडांगणात प्रवेश करतील.

१३. सामना पुन्हा खेळवावा लागला तर तेच खेळाडू हवेत असे बंधन नाही.

१४. कोणत्याही प्रकारच्या मादक पदार्थांचे सेवन खेळाडूला किंवा क्रिडागणाधिकाऱ्यांस करता येणार नाही. नवे योग्य रितीने कापलेली असावीत. सर्व खेळाडूंच्या पाठीवर व छातीवर कमीत कमी चार इंच लांबीचे क्रमाक असावेत. खेळाडूंचा कमीतकमी पोशाख मंजीफांक, अर्धी चड्डी व आंत जागिया किंवा लंगोट असावा. शरीराला तेल वा तत्सम निसरडी वस्तू चोपडली असता कामा नये. कोणताही घातू शरीरावर धारण करता कामा नये. रबराचे सपाट तळ असलेले कॅनव्हासचे शूज व मोजे आवश्यक तेव्हा वापरल्यास हरकत नाही.

१५. संघनायक अथवा प्रमुख खेळाडू यांच्याव्यतिरिक्त कोणत्याही खेळाडूला आपल्या अंगणात खेळाडूंना सूचना देण्याचा अधिकार नाही.

(१०) सामन्याचे अधिकारी

(फोटो क्र. १२)

१. सामन्याचे अधिकारी म्हणून एक सरपंच, दोन पंच, एक गुणलेखक व दोन सहाय्यक गुणलेखक म्हणून रहातील.

२. सर्वसाधारणपणे पंचाचा निकाल हा क्रिडांगणावरील अंतिम निर्णय समजला जाईल. मात्र काही विशिष्ट परिस्थितीत खेळाच्या हिताच्या दृष्टीने सरपंच आपला निर्णय देऊ शकतो वा दोन पंचांत मतभेद झाल्यास सरपंच निर्णय देऊ शकतो.

३. खाली नमूद केलेल्या अगर क्रीडावृत्तीला विशेषीत असलेल्या कोणत्याही कृत्याबद्दल सरपंच अथवा पंच आपल्या अधिकारात ताकीद देणे, गुण

जाहीर करणे, वा त्या सामन्यापुरता खेळाडू वा सधे बहिष्कृत करणे यापैकी काहीही करू शकतो

(अ) निकालाबाबत सामनाधिकार्यांना वारवार विचारणे;

(ब) सामनाधिकार्याबद्दल प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष असभ्य, अनादरणीय उद्गार काढणे;

(क) सामनाधिकार्याशी असभ्य वर्तन करणे अथवा निःपक्षपाती निर्णयास बाधा येईल असे वर्तन करणे;

(ड) प्रतिस्पर्ध्यांविषयी (प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्ष) वैयक्तिक अपमानास्पद अथवा असभ्य उद्गार काढणे;

(ई) चढाई करणाऱ्याने किंवा वचान करणाराने बोट दाखवून पंचाकडून निर्णयाची मागणी करणे.

(११) नियमोल्लंघन

म्हाली नमूद केलेला वा अन्य नियमाचा मंग केल्यास ताकीद देणे, गुण जाहीर करणे व नामन्यातून एखाद्या खेळाडू किंवा संघास बाद करण्याचा सरपंचास अथवा पंचास अधिकार राहिल.

(अ) चढाई करणाऱ्याचा दम, त्याने तोंड वंद करून अथवा गळा दाबून, वा अन्य मार्गाने घाबविण्याचा प्रयत्न कोणत्याही खेळाडूने करू नये.

(ब) गरिबाम दुखापत होण्याची शक्यता असलेले अयोग्य उपाय.

(क) कोणत्याही संघाने आपला खेळाडू चढाईस पाठविण्यास पाच सेकंदांपेक्षा अधिक कालावधी घेऊ नये.

(ड) पांथाने घातलेल्या कैंचीच्या सहाय्याने चढाई करणाराची पकड घेणे.

(ई) कोणत्याही प्रशिक्षकाने (Coach) वा खेळाडूने बाहेरून सूचना देऊ नये. संघाने अधिकारी व प्रशिक्षक यांना खेळ चालू असताना कोडागणाच्या आवारात प्रवेश दिला जाणार नाही.

सरपंचाची कर्तव्ये :

- (अ) ताणेफेक घेणे.
- (ब) सामना सुरू होण्यापूर्वी पंचांच्या सहकार्याने सामन्याचे नि. क्र. १४ ची अमलबजावणी सामन्यात भाग घेणाऱ्या स्पर्धकांनी केली आहे किंवा नाही. याची खात्री करून घेणे आवश्यक आहे.
- (क) मध्यंतरात व सामना संपल्यानंतर दोन्ही मंडाचे गुण व विजयी संघ जाहीर करणे.
- (ड) सर्वसाधारणपणे संपूर्ण सामन्यावर देखरेख ठेवणे.
- (इ) सामन्याच्या वेळेची नोंद ठेवणे व स्वतःच्या शिट्टीने तो चाल बंद करणे.
- (फ) बदली खेळाडू जाहीर करणे.
- (ग) सामना सुरू होण्यापूर्वी सरपंचाने आपले घड्याळ गुणलेखाच्या घड्याळाशी एककालीक करून घ्यावे. सरपंचाच्या घड्याळातील वेळ अधिकृत मानली जाईल.
- (ह) दुसऱ्या डावाच्या शेवटची पाच मिनिट प्रत्येक मिनीटे संपताच जाहीर करणे.

पंचांची कर्तव्ये.— सरपंचाने सामना सुरू केल्यानंतर तो संपेपर्यंत पंच सामन्यावर देखरेख ठेवतील आणि खेळाच्या नियमाप्रमाणे निर्णय देतील. कबड्डी-मध्ये दोन पंच आणि एक सरपंच असतात. पंचांची कर्तव्ये कागदोपरी सांगण्याआधी पंचांच्या कामाचा आत्मा काय व उत्कृष्ट पंच तो कसा आत्मसात करतो व त्याने कसा करावा हे प्रथम सांगायला हवे.

पंच आणि सरपंच हे क्रीडांगणावरचे निर्णायक अधिकारी असतात. सर्व सामन्यावर व खेळाडूंचा त्याची सत्ता चालते. सामन्याचे यश, खेळाडूंच्या कर्तृत्वाला योग्य तो न्याय देणे, या गोष्टी सर्वस्वी पंचांच्या हातात असतात. कोणत्याही प्रकारचा आपपर भाव न ठेवता निःपक्षपातीपणाने असाच निर्णय पंचानी द्यावयास हवा.

१. पंचाला खेळाचे सम्यक ज्ञान असावे. तो पूर्वी खेळलेला असावा. उत्तम खेळाडू असल्यास चांगलेच पण अन्यथा मैदानावरचा प्रत्यक्ष अनुभव त्याला असावा. तो निश्चितच उपयोगी पडतो. केवळ नियमांचे ज्ञान, केवळ उत्कृष्ट खेळाडू, केवळ भरपूर खेळाचा अनुभव, या एकेका गोष्टीपेक्षा त्याला खेळाचे नियम खेळतील निर्माण होणाऱ्या विविध परिस्थितीं युक्त्या प्रयुक्त्या, खेळाडूंचे मानसशास्त्र या सगळ्यांचे चांगले अवलोकन व माहिती असावी. यालाच खेळाचे सम्यक ज्ञान असे म्हणतात.
२. पचाने अत्यंत सावध असावयास हवे. घडलेल्या गोष्टीची कल्पनाही त्याला पूर्णपणे यावयास हवी व तीही तात्काळ. हे त्याच्या अनुभवावर व खेळाच्या ज्ञानावर अवलंबून आहे. त्याने अचूक व त्वरित निकाल द्यावयास हवेत. निकाल देताना मनाचा निश्चय, खंबीरपणा व वृत्तीचा गंभीरपणा याचे प्रात्यक्षिक त्या निकालाव्दारे खेळाडूंना घडावयास हवे.
३. नियमभंग कोठे होतो याबद्दल त्याची नजर सतत चौकस बुद्धीने तल्लखपणे फिरत रहावयास हवी. त्या नजरेनेच आपल्या मनावर त्याने परिस्थितीचे चित्रण करून निर्णय द्यावयास हवा. नियमभंग दिसताक्षणीच पंचाचे तोंडातून निर्णय बाहेर पडलाच पाहिजे.
४. पंचाने प्रेक्षकाची भूमिका कधीही घेऊ नये. प्रेक्षक खेळ पहातात व त्याचे वर्णन करण्यात दंग होऊन जातात. पंचाला तसे करता येणार नाही त्याने आपल्या कर्तव्याकडेच लक्ष ठेवावयास हवे. 'रण धुमाळी' च्या वेळेस अगर शेवटच्या पाच मिनिटात सामन्यात विलक्षण ताण निर्माण झालेला असताना खेळाचे प्रेम असलेल्या पंचाला त्या रंगलेल्या सामन्यातील त्याच्या भूमिकेचा क्षणभर विसर पडण्याची शक्यता असते. हे कधीही घडता कामा नये. पंचाने नेहमी कर्तव्यनिष्ठ आणि अत्यंत काळजीपूर्वकच राहिले पाहिजे. व महत्त्वाच्या व आणिबाणीच्या वेळी तर आपल्याकडून एकही बारीकशी देखील चूक होणार नाही याची काळजी डोळ्यांत तेल घालून घेतली पाहिजे.
५. कित्येक दुषार खेळाडू पंचांना विशेषतः नवख्या पंचाला घाबरवून सोडण्याचा प्रयत्न करतात. अशा वेळी त्याने गोंधळून जाऊ नये. कित्येक

खेळाडू पंचाच्या डोळ्यात धूळ फेकण्यात तरबेज असतात. त्याची दम घालण्याची पद्धत दम खाण्याला (श्वास सोडून पुन्हा घेण्याला) पोषक असते. प्रेक्षकाचा ओरडा चालू असताना तर त्याचे चांगलेच फावते. या खेळाडूना पंचाने दम मोठ्याने घालण्यास भाग पाडले पाहिजे व याबाबतीत कडक धोरण ठेवले पाहिजे. चढाई करणारे खेळाडू चढाई करताना काहीवेळा उगाचच हाताची बोटे एका विवक्षीत खेळाडूकडे करीत मोठ्याने दम घालत परत येतात व अपीलही करतात. याबाबतीत पंचाला फसविण्याची युक्ती नसतेच असे नाही; तेव्हा सावधगिरी बाळगणेच इष्ट होय. झटापटीच्या वेळी गोधळ होतो. झटापटीत भाग घेणारे बचावाचे खेळाडू पकड फसली असे दिसताच इतर पकडीत भाग न घेत, लेल्या खेळाडूंच्यात जाऊन मिसळण्याचा संभव असतो. निदानरेषा ओलाडण्याची क्रिया ही खेळाच्या अभिनिवेपात अनेकवेळा वादग्रस्त ठरते. याही बाबतीत पंचांनी बारकाईने लक्ष ठेवावे. आत्मविश्वास व शांतपणा हे गुण आपल्या व्यक्तिमत्वात प्रभावोपणे जोपासण्यावरच हे पंचांना शक्य होते.

६. सामना चालू असताना झटापट पूर्ण झाली (पंचांनी शिट्टी वाजविली) की पंचांनी त्वरीत क्रीडांगणात जाऊन झटापटीतील खेळाडू मोकळे करावेत. यामुळे खेळाच्या त्वेपात विनाकारण होणारी व केली जाणारी दुखापत टळते. तसेच सामनाही सत्वर चालू होणेस मदत होते.
७. खेळाडूचा चेहरा हा त्याच्या भावनांचा आरसा असतो. निदान ५०% खेळाडू ते बाद झालेत का नाही ते त्यांच्या चेहऱ्यावर उमटते. ते बरोबर वाचता येणे हे पंचाच्या चांगल्या कौशल्याचे लक्षण आहे.
८. दोन्ही संघ तुल्यबळ असताना व सामना रंगला असताना पंचाने जर आपल्या कौशल्यात ढिलाई केली वा निष्काळजीपणा दाखविला तर सवध सामन्याचा रंगच पालटून जातो व खेळाडूचा पंच या संस्थेवरचा विश्वास उडतो. हे दूरदृष्टीने विचार केल्यास अत्यंत घातक होय. यासाठी पंचाने आपले कर्तव्य असे बजावावे की खेळाडूंचा पंचावरचा विश्वास दृढ होईल.
९. पंचांना नेहमी कामाचा सराव व अनुभव असणे उत्तम. दुसरे चांगले पंच कसे काम करतात याचे त्यांनी सतत निरीक्षण केले पाहिजे. तसेच सामने पहाताना अभ्यासपूर्ण रितीने पाहिले पाहिजे.

१०. पंचांनी दिलेला निर्णय परत घेण्याचा प्रसंग येऊ नये हे उत्तम परंतु शेवटी माणूस म्हटला की तो चुका करणारच. प्रत्यक्ष घडलेल्या परिस्थिती-बद्दल तक्रार असल्यास (Point of fact) ती केव्हाही ग्राह्य होऊ शकणार नाही. कारण याबाबत पंचांचा निर्णय हा अखेरचा समजण्यात येईल. पण नियमांच्या अर्थाबद्दल (Point of Law) काही तक्रार असल्यास ती अवश्य ग्राह्य धरवावी. नियमाचानेभका अर्थ करण्यात पंचांची काही चूक झाली असल्यास खेळाडू त्या निकालाविषयी तक्रार करतात. सामनामंजळीने प्रथमपासूनच एक निर्णयसमिती यासाठीच निवडलेली असते. पंचाने जर खराखरी चुकीचा निर्णय दिला प्रसेल नर ही समिती तो बदलते. त्या समितीने खेळाचे तज्ञ, नियमांचे अभ्यासू व कसलेले खेळाडू असतात. असे घटल्यास पंचाने तो स्वतःचा अपमान न समजता पुन्हा अशी चूक होऊ नये व त्यामुळे खेळ व खेळाडूवर अन्याय होवू नये याची दक्षता घ्यावी.

११. पंचाचा दर्जा सुधारणा व त्यांना लोकप्रियता मिळावी म्हणून सर्वांनी प्रयत्न करावयास हवा. पंच असोसिएशनची स्थापना झाल्यानंतर या सर्वांत मूखपच मुगूयता आली आहे. सध्याचा पंचाचा पोपाख पाढरी पँट, शर्ट, बूट, टाय, व काट असा आहे. यात काही सुधारणा सुचवावी असे वाटते. देशी खेळ म्हणत असताना आपण विनाकारण कोट, टाय या गोष्टी अत्यावश्यक ठरविण्यात काय अर्थ ? अनेक वेळा पंच तो पोपाख घालत नाहीत. अनेक वेळा उन्हाळा तीव्र असलेल्या ठिकाणी त्यामुळे विलक्षण उकडते तर अनेक वेळा पंच म्हणून जाणारी मंडळी हे कोट दुसऱ्याकडून मागून घेऊन जातात. तसेच क्रीडागणावरच्या धुळीने ते कपडे मळतात ते वेगळेच. यापेक्षा पूर्वीच्या पद्धतीने मोठे, पाढरे, सर्व अंग झाकणारे झरो पंचांना घालावयास घावेत. त्यामुळे सर्व पंच अपरिहार्यपणे एकाच पोपाखात येतील. ते प्रेक्षक व खेळाडूंपेक्षा निश्चितपणे वेगळे दिसतील. (सध्या काही वेळा सध्याचा मॅनेजर व कोच हे ही पंचासारखे पोपाख करतात.) त्याचे स्वतःचे कपडे धुळीपासून सुरक्षित राहतील. पांढरा शुभ्र झगा सत्याची व पावित्र्याची भावना निर्माण करतो. पंचांनी पायात पादशार्णे घालतानाही टाचा नमलेले कॅनव्हासचे बूट घालावेत. अन्यथा त्यांच्या बूटाच्या टाचांमुळे क्रिडांगण खराब होण्याचा संभव असतो.

पंच- पंच हे वरील सर्व वायतीन संपंचास मदत करतील परंतु प्रामुख्याने ते खेळाच्या मैदानाबाहेर राहून खेळ घडतील व आपल्या बाजूचा निर्णय देतील. दुसऱ्या बाजूच्या पंचास अचूक निर्णय देण्यास मदत करतील. अपवादात्मक प्रसंगी ते विरुद्ध बाजूचेही निर्णय देतील.

लाईनमन :- (१) बाद झालेल्या खेळाडूस क्रमाने वसविणे व त्याची नोंद करणे (२) ते खेळाडू त्याच्यामाठी ठेवलेल्या आगीवर बसलेत का ते पहाणे (३) पुन्हा सजीव झालेल्या खेळाडूची नोंद करणे. (४) मागच्या अंतीम रेपेस बोणा खेळाडूचा स्पर्श झाला तर ते पंचाच्या निदर्शनास आणून देणे (पंचांना मदत करणे).

टाइमकीपर - सामन्यातील प्रत्येक डावाची सुरुवातीची व शेवटची वेळ याची नोंद घेणे. सामन्यामध्ये जो टाइम आउट मागितला असेल त्याची नोंद ठेवणे व डावाची कालमर्यादा त्याप्रमाणे वाटवून घेणे वेळ जाहीर करण्याचे कामही त्याच्याकडेच असते.

गुणलेखक:-

१. दोन्ही संघातील खेळाडूंची नावे लिहून घेणे सामना सुरू झाल्याची वेळ, नाणे-फेकीचा निकाल वगैरे सर्व बाबींची नोंद ठेवणे.
२. सामन्यातील सर्व गुणांची नोंद ठेवणे. सामन्याच्या मध्यनंतर सामना संपल्यावर व प्रसंगी सामना चालू असताना संपचाच्या सूचनेनेच ती गुणसंख्या जाहीर करणे.
३. गुणलेखकाने ध्यानात ठेवावयाच्या गोष्टी.

गुणलेखकाची कर्तव्ये:-

- (अ) गुणपत्रक भरणे व संपचाच्या परवानग्याने प्रत्येक डावाशेवटी गुण व निर्णय जाहीर करणे.
- (ब) एकाच संघाच्या कोणत्याही खेळडूने मिळविलेले सर्व गुण संबंधित बाजूस गुण पत्रकाने दाखवल्या गुण पद्धतीने उभ्या गेले (१) दर्शवावेत.
- (क) गुणपत्रक पुरे करणे, व त्यावर पंच व संपचाच्या सहा घेणे.

- (उ) आठव्या रेपेने लोणाचे मिळालेले गुण नोंद करणे.
- (इ) ज्या संधाने तृतीय काल (Time out) घेतला असेल त्या संघासमोर (T) अशी खूण करावी.
- (फ) **गुणपत्रकावर**—१. डाव मुरु झाल्याची व मंपल्याची नोंद करणे. २. तृतीय कालाची नोंद करणे. ३. मंधाने मिळविलेल्या पहिल्या गुणाची नोंद करणे. ४. सामन्यास सुरुवात होताना नाणेफेक जिकलेल्या संधाची नोंद करणे. ५. सरपचाने अथवा पंचाने जाहीर केलेले विशेष गुण धावत्या गुण पद्धतीत आकड्यासोबती (○) मोकळ्या दंडाची नोंद ठेवणे. ६. सामन्यासवधी नियम क्र. ७ प्रमाणे मिळविलेल्या पहिल्या गुण आकड्यासोबती (□) चौकोन करून नोंदविणे.

सहाय्यक गुणलेखकाची कर्तव्ये:-

खेळाडू ज्या क्रमाने बाद झाले असतील त्या क्रमाची नोंद ठेवणे. बाद झालेले खेळाडू योग्य ठिकाणी बसले आहेत वा नाही ते पट्टाणे जिवंत झालेल्या खेळाडूंची नोंद ठेवणे. पंचाच्या कार्यात त्यांना मदत करणे. जर एखादा खेळाडू अंतिम मर्यादे बाहेर गेल्यास सरपंच अथवा पंचाच्या निर्दर्शनास ही गोष्ट आणणे.

महाराष्ट्र राज्य कवडू असोसिएशन

गुणपत्रक

सामन्याचे नांव / प्रकार	प्रथम गुण मिळविण्याच्या संघाचे नांव	पंच	पंच
दिनांक	नाणेंकेंक जिकली निवड : किडगण, चढाई.	स्थळ	कीडगण
संघाचे नाव	सामान्याची वेळ	वि. संघाचे नांव	फेरी.
तृतीत काल		तृतीत काल	

खेळाडूची नांवे

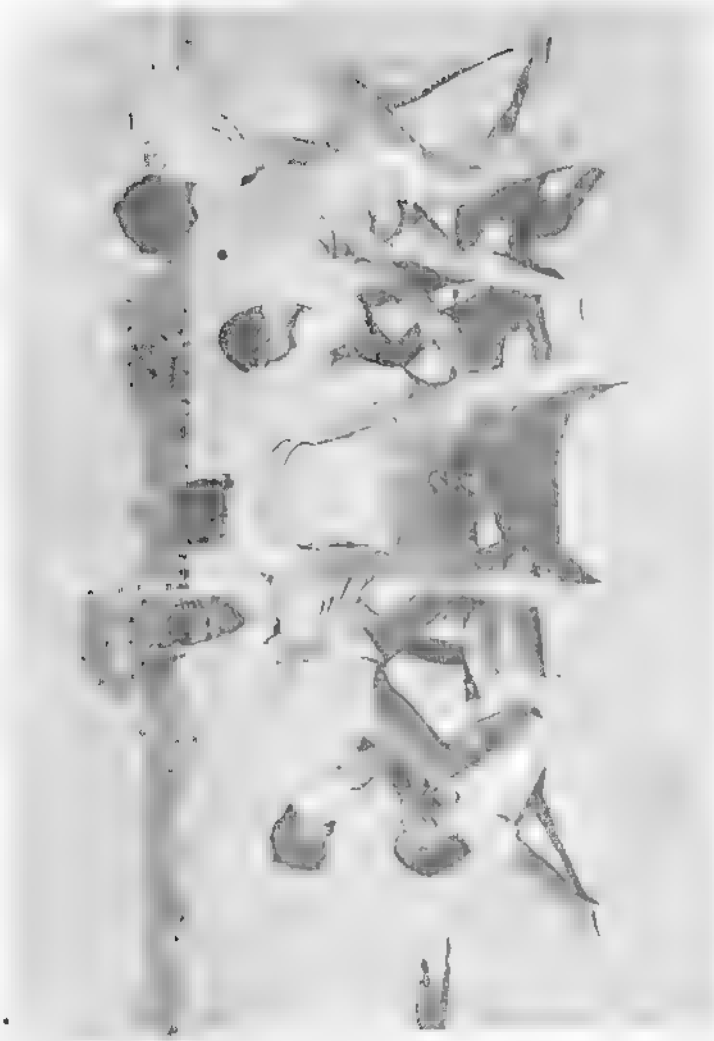
१ ते ७	८ ते १२ (राखीव गडी)	९ ते १० (राखीव गडी)
१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११	१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११	१ २ ३ ४ ५ ६ ७ ८ ९ १० ११
१२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२	१२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२	१२ १३ १४ १५ १६ १७ १८ १९ २० २१ २२
पहिला डाव	दुसरा डाव	एकूण गुण
अवांतर गुण	अवांतर गुण	अवांतर गुण

सबरह सामन्यात	संघ	गुणांनी विजयी ठरला
गुणलेखक	सरपंच (मही)	शेरा

चढाई

अ) प्राथमिक सूचना

आक्रमकता हा कोणत्याही खेळातील रोमहर्षक भाग असतो. म्हणूनच आपल्या संघाला आघाडी मिळवून देण्यासाठी अगर आपल्या गुणांची पिछाडी भरून काढण्यासाठी समोरच्या सात क्षेत्ररक्षकांच्या बरोबर एकट्याने निवराने झुंज देणारा चढाई ब्रह्मादर हा नेहमीच खेळाचा आणि प्रेक्षकांचा कौतुकाचा विषय बनून राहिला आहे. याच कारणांनी कवड्डी क्षेत्रात आपल्या पराक्रमांनी कवड्डीच्या इतिहासात आणि प्रेक्षकांच्या मनात कायमचे नाव करून राहिलेले बहुतेक खेळाडू हे उत्कृष्ट चढाई पटू आहेत हे त्यांची नावे पाहिल्यास सहज लक्षात येईल. उत्तम संघाचे क्षेत्ररक्षण आपल्या कौशल्याने फसवून, त्यातून गडी बाद करून, सहीसलामत मध्यरेषा गाठणे ही गोष्ट चक्रव्यूहाचा भेद करण्याचा एकाकी प्रयत्न करणाऱ्या अभिमन्यूसारखीच पराक्रमी आहे. उत्तम चढाई करण्यासाठी



छायाचित्र ९. अद्योग्य व निमसबाह्य पद्धतीच्या एकडी-चढाई करणाऱ्याचे तोंड हाताने दाबणे. पृष्ठ क्र १९ (१३)



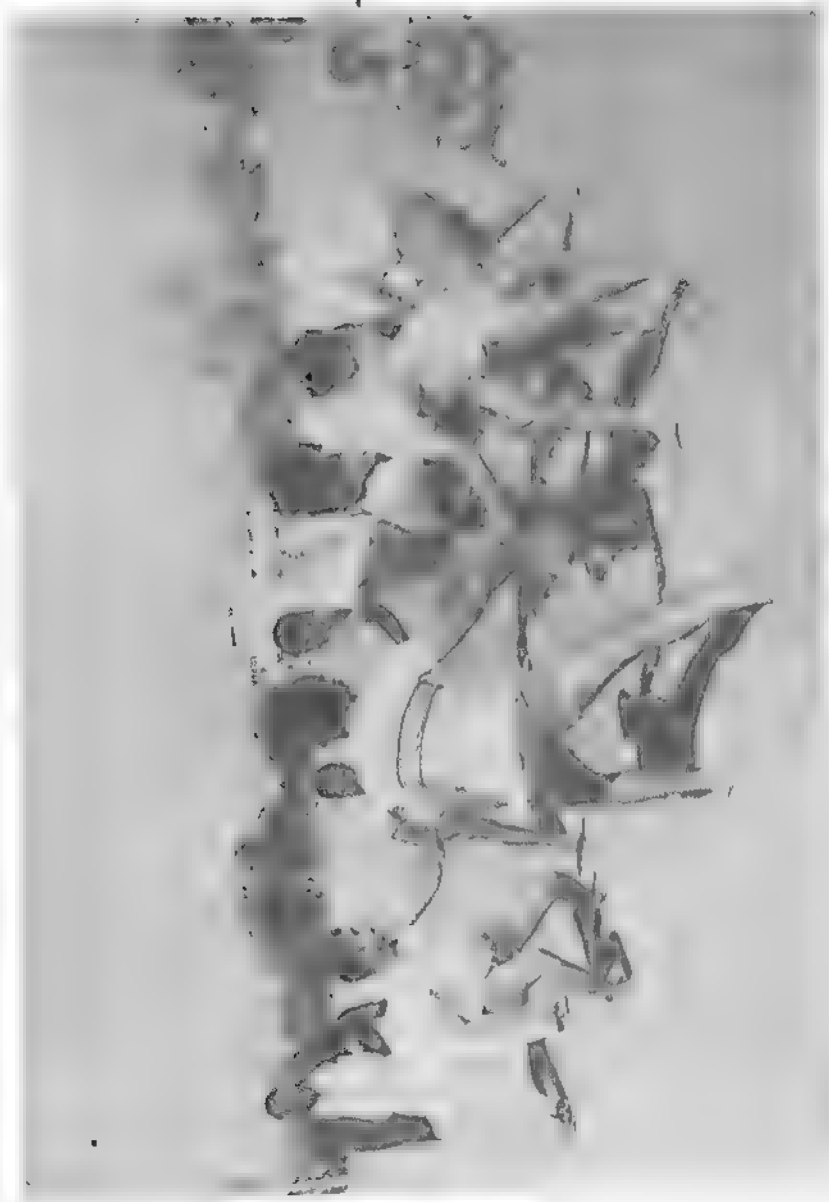
छायाचित्र १० अयोध्या व निरमलाद्वय पदुनीच्या पकडो-हातकेंचो सहाई करणार्थाचा हात मोडू शकतो वा निखळू शकतो.
पृष्ठ क्र. १९ (१३)



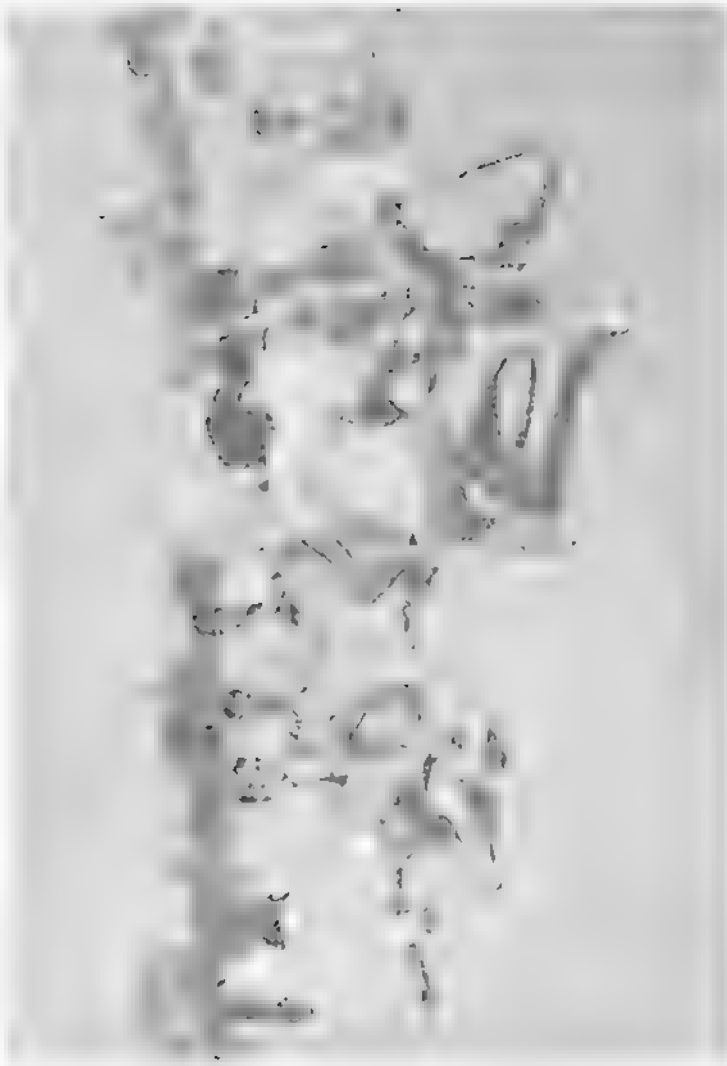
छायाचित्र ११. अयोग्य पद्धतीच्या पकडो-पायकंची
चढाई करणाऱ्याच्या मागील पायावर पकड घेणाऱ्याच्या शरीराचा बोजा येतो त्यामुळे चढाई करणाऱ्याच्या
पायास गंभीर दुखापत होऊ शकते. पृष्ठ क्र. १९ (१३)



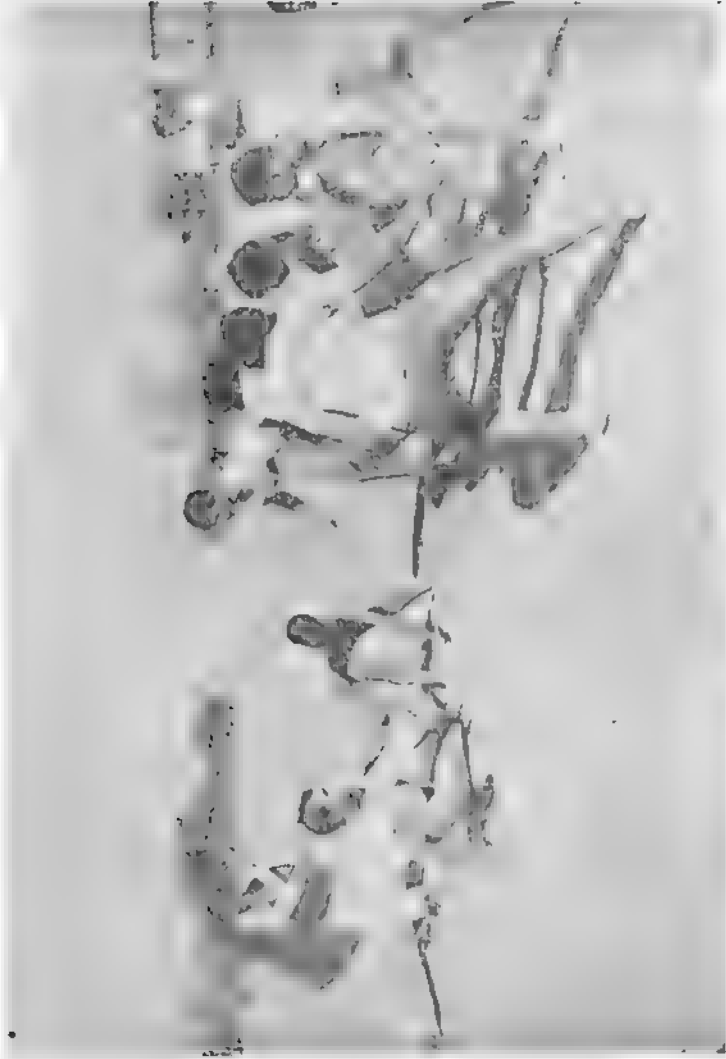
छायाचित्र १२ सामन्यांचे अधिकारी अेक सरपंच, दोन लाईनमन, गुणलेखक व सहाय्यक गुणलेखक,
सामन्याच्या मुरवातीची नाणके झाली असून ती जिकणाच्या संघनामकांने हात बर केला आहे.
पृष्ठ क्र. २३ (१० सामन्यांचे अधिकारी)



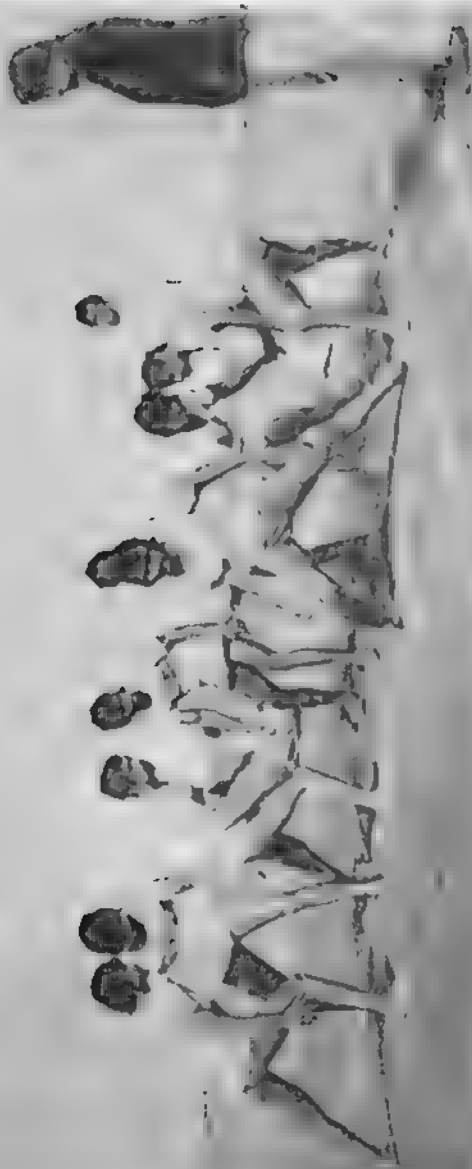
छायाचित्र १३ चढाई करणाऱ्या खेळाडूचा पवित्रा मध्यरेषेला काढकोलात आहे. पाठ क्र ३६ (१)



• छयाचित्र १४ चढाई करणाऱ्या खुळाईचा पवित्रा मध्यरेषेला समाप्त आहे. पृष्ठ क्र ३६ (२)



छायाचित्र १५ चढाई करणाऱ्या खेड्याडूने बंटी घेऊन पाय तिरका लांब कऱ्त कोपरारक्षकास पायांने दाव केल्ले आहे.
पृष्ठ क्र. ४३ (१)



छायाचित्र १६ चंद्राईपट्टने बंठी न घेता समोरील कोपरासक मागे सरकण्या आधीच पाय सांब सरकवून त्यास बांद केले आहे. पृष्ठ क्र. ४३ (२)

उंची, ताकद, चपलता, पदलालित्य, मानसिक वेडरपणा, समोरच्या सघातील खेळाडूंची नेमकी कुवत ओळखण्याची अवकल हूपारी, घाटीवपणे आत्ममात केलेली कौशल्ये अशा अनेक गोष्टी लागतात या सर्वच गोष्टी कष्ट साध्य आहेत. अनेक वर्षे सातत्याने प्रयत्न केल्यावरच त्या साध्य होतात. परंतु चढाईच्या क्षेत्रात नाव चमकवू इच्छिणाऱ्या नवीदितानीही खालील गोष्टी सातत्याने घ्यानात ठेवाव्या.

१. दमाचा उच्चार स्पष्ट, स्वच्छ, मोठा (न तुटता) सातत्याने करावा.
२. मैदानात असलेले सर्व खेळाडू सतत नजरेच्या टप्प्यात ठेवेत. सर्व खेळाडूंच्या नजरेला नजर मिळवून खेळत राहिल्याने आपला फायदा होतो. परंतु समोरच्यानाही एक प्रकारची जरब दिसते खाली प्रेक्षकाच्याकडे व इतरत्र बघून कधीही खेळू नये.
३. उत्कृष्ट पदलालित्य (Foot Work) हे चढाईतील सर्व प्रकारची कौशल्ये अंमलात आणण्यासाठी आवश्यक असलेली पायामूत गोष्ट आहे.
४. प्रतिपक्षाच्या पकडीतून आपण केव्हा सुटू व केव्हा सुटू शकणार नाही याची योग्य त्या प्रकारे जाणीव असणे हे खेळाडूंच्या खेळातील परिपक्वतेचे लक्षण आहे. जेव्हा सुटू शकू असे वाटेत त्यावेळी पंचाची धिट्टी वाजेपर्यंत आत्यंतिक धडपडीची जिद्द ठेवी अंगाना किरकोळ दुस्वापत होईल ही कल्पनाही आणू नये.
५. एकाच जागी खेळणे धोक्याचे असते. हात-पाय अगर अंग न हालवता, एकाच जागी त्याच पवित्र्यात उभे रहाणे तर अधिक धोक्याचे.
६. चढाई करताना एकदम एका बाजूला झोलवर जाणे हे अपवादात्मक तंत्र म्हणून वगळता योग्य नव्हे. साधारणपणे चढाईतील बहुसंख्य खेळाडू साडे चार ते पांच मीटरवर खेळतात व मोक्या मिळेल तेवढाच क्षणभर आत जातात.
७. ताकदवान बलदंडखेळाडूंनी झटापट टाळणे सोईचे अशा वेळी बाज काढणे अधिक योग्य.

८. झटापट टाळणे अशक्य झाल्यास समोरून अंगावर येणाऱ्या खेळाडूच्या काखेत हात घालून त्याला उचलावे व पुढे जावे वा त्या खेळाडूस स्वतःची ताकद जोरदार धडक द्यावी. यापैकी कोणते तंत्र वापरावयाचे हे चढाईपटूची ताकद व समोरच्या पकड करणाऱ्या प्रतिस्पर्ध्याची ताकद यावर अवलंबून आहे.
९. ज्या जागेवरील गडी वाद करावयाचा आहे त्याच्या अलिकडच्या व पलिकडच्या क्षेत्र रक्षकांना हल देऊन मागे सरकविण्याचा प्रयत्न नेहमीच करावा. ते फायदेशीर ठरते.
१०. चढाईत स्थिर उभे असताना तोल मध्य रेषेकडे किचीत झुकलेला असावा.
११. स्वतःची नैसर्गिक लकव गोधाची व वाढवावी. चांगल्या खेळाडूचे वेळ अंधानुकरण करू नये.
१२. प्रत्येक चढाईत प्रतिपक्षाच्या अगणात खोलवर न जाणे हितावह ठरते.
१३. जी चढाई गडी मारण्यासाठी करावयाची ती नेवड्याच जिद्दीने पूर्वनियोजित वेगवान करा. नुसत्या दिखाऊ, वेळवाढू चढाईची पद्धत काय हेही मनाशी ठरवा.
१४. चढाईला जाण्यापूर्वी (ज्या वेळी आपल्या संधातील दुसरा खेळाडू चढाईला गेल्यामुळे आपण रिकामे असतो त्या वेळेस) खालील प्रश्न स्वतःला विचारा:-
 - (अ) यापूर्वीची माझी चढाई मी कोणत्या पद्धतीने (सथ गतिने, वेगाने हालून, थोडेके हालून) कोणत्या बाजूने (डावा, उजवा कोपरावा मधून) कोणती कौशल्ये वापरून (हात, पाय मारणे वगैरे) टाकली होती ?
 - (ब) यावेळी मी चढाई कोणत्या पद्धतीने, कोणत्या बाजूने, कोणती कौशल्ये वापरून टाकणार आहे? या आधीच्या माझ्या चढाईपेक्षा ती वेगळी आहे का ? (ते तुम्ही सरावात किती पद्धतीने कौशल्य आत्मसात केले आहे. यावरही अवलंबून आहे.)

(क) या पद्धतीने या डावात आतापर्यंत माझ्या संधातील कोणी किती चढाया टाकल्या? त्याचे फलित काय मिळाले?

(ड) माझ्या आधीच्या चढाईनंतर आताच्या चढाईपर्यंत समोरच्या संधाचे क्षेत्ररक्षण बदलले आहे का? ते कसे बदलले आहे?

(ई) माझ्या संधात कोणता बदल झाला आहे? (उदा. कोपरा बाद झाल्याने तुम्ही कोपऱ्यात आला असल्यास, संधात चारच खेळाडू असून सामना समान गुणोत्तर असल्यास, तुम्हाला खूपच काळजी घ्यावी लागेल).

(फ) सध्याची सामन्याची गुणसंख्या व उपलब्ध वेळ याचे भान मला आहे ना?

(ग) माझ्या मागील चढाईनंतर, माझ्या या वेळेस होणाऱ्या चढाई पर्यंत, मध्यंतरीच्या वेळात जो खेळ झाला त्यामुळे समोरच्या एखाद्या खेळाडूचे संधातील मला माहीत नसलेलेपकड कौशल्य प्रगट झाले आहे का? (उदा. तुम्ही कोपरा घावल्या पायाने वाद करावयाचा ठरविला असल्यास आणि त्या अंमोळखी कोपऱ्याने तुमच्या मागच्या चढाईनंतर या चढाई पर्यंतच्या काळात एखादी उत्कृष्ट डाईव्ह मारली असल्यास, तुम्हास तुमचा विचार अगदी काळजीपूर्वक करावा लागेल).

(ह) मी हाराकिरी करावी अशी परिस्थिती आहे का? तसे असल्यास, चढाईची कोणती पद्धत उपयुक्त ठरेल? (उदा. तुमच्या संधात दोनच खेळाडू आहेत. वेळ संपादित आहे व तुमचा सध गुणसंख्येने मागे आहे).

(इ) संधाच्या संधनायकाचा मी सल्ला घेतला आहे ना? तो संधात नसल्यास आत असलेल्या माझ्या इतर सहकाऱ्यांबरोबर मी विचार विनिमय केला आहे ना?

(ज) मी या चढाईत वाद झाल्यास वा गडी वाद केल्यास माझ्या संधावर व प्रतिस्पर्धी संधावर प्रत्यक्ष व मानसिक परिणाम काय घडेल?

(१५) चढाई करणाऱ्या खेळाडूने चढाई करतांना गडी मारण्यासाठी अपरिहार्य झाल्याशिवाय पाठ दाखवू नये. परतताना पाठ दाखवून परतू नये. तसेच संधातील आपल्या क्षेत्ररक्षण जागेवर परतणे.

(ब) पवित्रा

कवड्डीच्या चढाईच्या उत्कृष्ट खेळाडूमाठी पवित्रा ही प्राणभूत महत्त्वाची गोष्ट आहे. चढाई करणाऱ्याचा पवित्रा जितका अचूक, जितका गारवशुद्ध, जितका पक्का तितका तो खेळाडू धरण्यास अतिशय अवघड.

उत्तम पवित्र्यामाठी एक गोष्ट म्हणजे दोन्ही पायात योग्य अंतर सतत ठेवणे. हे अंतर फार जास्त असता कामा नये. त्या प्रमाणेच ते कमी तर मुळीच असता कामा नये. पाय जुळले की पायावर डारव्ह चटकन पडू शकतो व ताल चटकन जातो. हात कधीही अगाला चिकटलेले नसावेत ते साधारण पुढे असावेत. काही खेळाडू आपले हात मानस्थाने संपूर्णपणे पुढे करतात. त्यामुळे समोरच्या खेळाडूंनी पकड घेण्यासून काही प्रमाणात बचाव होतो. खरा, पण त्यामुळे बचाव करणारे अंतर राखून सतत अग बचावत असतात. त्याचा परिणाम म्हणजे अचानक हातांच्या फटकाऱ्याने खेळाडूला मारणे अशक्य होते. नवोदीत खेळाडूंनी म्हणूनच शिवताना मुरवातीला पकड होवू नये म्हणून हात पुढे ठेवण्यास हरकत नसली तरी ती सवय कायमची लावून घेणे फारसे योग्य नाही.

चढाई करणाऱ्या खेळाडूने हालताना कोणता पवित्रा घ्यावा याबद्दल दोन मते आहेत,—

(१) मध्य रेपेला काटकोन करून खेळावे. (फोटो क्र. १३)

(२) त्याने मध्य रेपेला समानर खेळावे (फोटो क्र. १४)

(१) या पद्धतीमध्ये काही तोटे आढळतात,—

(अ) खेळताना, हालत असताना काही प्रमाणात तरी मागिल क्षेत्ररक्षक खेळाडूंना पाठ धरण्यास सतत संधी रहाते.

(ब) या पद्धतीत कोपऱ्यावर पायात डाव्ह पडण्याची शक्यता किती तरी अधिक असते. तसेच लवण पकडणी जाण्याचीही अधिक शक्यता असते या उलट,—

मध्यरेषेला समांतर अशी चढाई केल्यास,—

(१) पाठ पकडण्याची शक्यता खूप कमी असते.

(२) पायात डाईव्ह मारण्याची शक्यताही अवघड होति. डाईव्ह मारण्यासाठी दोन्ही पाय एका वेळेस मापवणे शक्य नसते चढाई धरणेही अवघड होते.

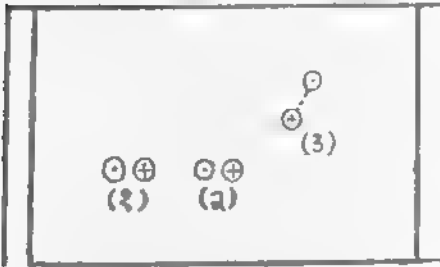
(गडी वाद करण्यासाठी आक्रमक होताना तेवढ्याक्षणी पाठ दिसणे व काटकोनात राखीव होणे अर्थात् अपरिहार्य असते.)

(३) या पद्धतीने खेळताना, पहिल्या पद्धतीपेक्षा, पकड करण्याच्या पासून तुलनेने दूरवर रहाता येते व गडी टिपण्याच्या गरजेच्या क्षणी तेवढे त्याच्याजवळ जाता येते.

(४) या पद्धतीत गड्याचा आघात (स्पॅन) जास्त असतो. त्यामुळे क्षेत्ररक्षण अपरिहार्यपणे लांब रहाति

मध्य रेषेला समांतर खेळणे,—

अंतिम रेषा ६॥ मीटर



निदान रेषा ३॥ मीटर.

⊙ खेळाडूचा डावा पाय

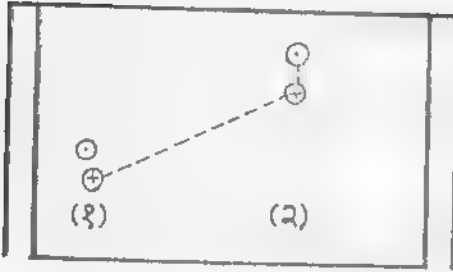
⊕ खेळाडूचा उजवा पाय.

(१) चढाई करणाऱ्या खेळाडूचा पहिला पवित्रा-पाठ मध्य-रेषेला समांतर.

(२) चढाई थोडी आत परंतु पाठ मध्य-रेषेला समांतर.

(३) चढाई करणाऱ्याचा उजवा पाय टेकलेला डावा पाय उचलून लाथ मारलेली (तुटक रेपेने दाखविलेली.) फक्त याच वेळी मागच्या क्षेत्ररक्षकांना पाठ दिसते परंतु हा वेळ कमी असतो.

अंतीम रेखा ६॥ मीटर



(१) चढाई करणाऱ्या खेळाडूचा पहिला-पवित्रा मध्यरेषेला काटकोनात.

(२) खेळाडूने (१) जागेपासून (२) जागेपर्यंत तिरके जाऊन लाथ उचलली. चढाई करणाऱ्याचा उजवा पाय टेकलेला दाखविला आहे. उचललेली

३। मीटर निदान रेखा.

लाथ तुटके रेपेने (----०) दाखविली आहे. एक पासून दोनपर्यंत जाताना चढाई करणाऱ्याची पाठ अधिक काळ क्षेत्र रक्षकांना दिसते. त्याचेमुळे पाठांपाठ पाठीवर क्षेत्ररक्षक चिटकण्याची शक्यता अधिक असते.

क्षेत्ररक्षण हलवणे :

चढाईच्या खेळाडूजवळ असलेली कोणतीही कौशल्ये तो समोरचे क्षेत्ररक्षक हलते ठेवून (अर्थातच स्वतः हालतं रहाणे त्यासाठी आवश्यक असते.) ज्यावेळी अंमलात आणता; त्यावेळी त्याची उपयुक्तता कितीतरी वाढते. क्षेत्ररक्षण हलविणे याचा अर्थ; एका कोपऱ्याहून दुसऱ्या कोपऱ्याला पळणे असा नव्हे; उलट अशा पळण्यातून दमछाकी पलोकडे काहीच साधत नाही. क्षेत्ररक्षण चांगले हलविणे यामध्ये खालील निकषांचा अंतर्भाव होतो.—

(१) चांगल्या चढाई वहादराचा पाय; एक क्षणही एका जागे विसावता कामा नये. (त्यापाठो खूप शरिरक्षमतेची आवश्यकता आहे.)

(२) कमी जास्त अनराने (प्रत्येक स्टेपचे दोन पावलामधील अंतर वेगळे) पुढे मागे सरकत हालणे अधिक उपयुक्त.

(३) मागील पुढील क्षेत्ररक्षणाचा अचूक अंदाज घेणे. ते क्षेत्र रक्षण आपल्या वरांवर पुढे मागे हलतं का? कारण कांही चांगले संघ लावून फारसे न हलणारे क्षेत्ररक्षणही ठेवतात. हालत असतांना किती वेगाने व सफाईने?

(४) हल देणे अधिक उपयुक्त (क्षेत्ररक्षकांना क्षणभर फसविणेस)

(५) शक्य तितकी वेगवानता अवश्यक. (आपला अंदाज क्षेत्ररक्षकास लागू नये म्हणून) थोडक्यात क्षेत्ररक्षण हलविण्याची व्याख्या या प्रमाणे करता येईल,—“कमी जास्त अंतराने पुढे, मागे, आत, बाहेर, हालचाल, मागिल क्षेत्ररक्षण पुढील क्षेत्ररक्षणाचा अचूक अंदाज घेत, त्यांना हल देत, शक्य तितक्या वेगवानपणे पदलाली त्याचा अविष्कार कायम ठेवून, क्षणभंगही एका जागी न स्थिरावता, प्रतिस्पर्धी संघातील सर्व खेळाडूंना नजरेच्या टप्प्यात ठेवून, आपले कौशल्य असलात आणि त्याची पूर्वं तयारी म्हणजे क्षेत्ररक्षण हलविणे” ज्या चढायांमध्ये हमखास गडी बाद करावा अशी कल्पना असते; त्या चढायांच्या वेळेस क्षेत्ररक्षण हलविणे हे मातस्थाने आक्रमकपणेच व्हावयास हवे. डाव करणेची गरज असताना जर मागे सरकला तर ज्याप्रमाणे मॅटच्या कुस्तीमध्ये फाऊल देतात. त्याप्रमाणे गरजेच्यावेळी आक्रमक चढाई करतांना एकही पाऊल होऊ देता कामा नये. (खालील आकृती व विवेचन पहा). चढाई करत असताना विनाकारण मारणे सारखे, मागे येऊन परत आत जाणे ही वेळ वाया घालविण्याची पद्धत आणिवपूर्वक घालवावयास हवी. क्षेत्ररक्षण दोन प्रकारे हलवतात,—

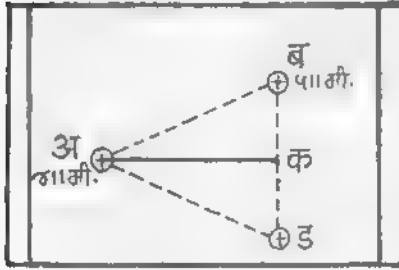
(१) संपूर्ण उभे राहून.

(२) (मध्यात) कमरेत वाकून, हात थोडे पुढे करून. बहुसंख्य चांगले खेळाडू या पद्धतीने क्षेत्ररक्षण हलवितात.

खडे हालत असताना; पायावर सुर पडणे व सफाईदार बांपरा वा मध्यरक्षकाने चटकन ब्लाॅक पद्धतीने पकड घेणे ही शक्यता अधिक असते. एकेरी व दुहेरी पट्टी चटकन निघू शकतात. जो गडी उच्च असतो; त्याच्या स्टेपमध्ये भरपूर अंतर असल्यास, हल देण्याचे कौशल्य त्याने चांगले आत्मसात केले असल्यास; पाय मारणे व वरच्या लाथने गडी बाद करणे याची तयारी उत्तम असल्यास, या पद्धतीत फायदे मिळवू शकतो. हे भारतीय कवड्डी कसोटीचा सघनायक श्री. शेखर शेटीच्या उदाहरणावरून सिद्ध व्हावे. क्षेत्ररक्षण हलविण्याची एक जरा वेगळी पद्धत म्हणून इतरांनी ती अधून मधून; एखाद्या चढाईस बदल म्हणून उपयोगात (कालजीपूर्वक) आणण्यास हरकत नसावी.

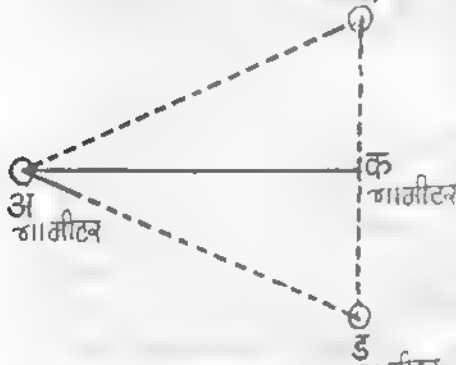
थोडे वाकून क्षेत्ररक्षण हलविण्यामुळे, हात पुढे असल्यामुळे; ब्लाॅक पद्धतीची पकड, पट काढणे यापासून बचाव करणे सोपे जाते. पायांमध्ये हात घालून चटकन पकडणेही कोपन्याला अवघड जाते. ही चढाईची सर्वमान्य पद्धत आहे.

ज्या चढाईमध्ये हमखास गडी बाद करण्याची गरज असते; त्यावेळी केला जाणारा कालव्यय ब चुकू :



निदान रेषा मध्यरेषेपासून ३ मीटर

४॥ मीटरपर्यंत ('क' पर्यंत) मागे सरकून पुन्हा जोरदार प्रयत्न करावयास हवा परंतु बरेच खेळाडू ४॥ मीटर पेक्षाही 'ड' पर्यंत (३ मीटर पर्यंत) मागे येतात.



आणण्याच्या कृतीत खर्च होतो. ज्यावेळी कवड्डी अधिक गतिमान आणि प्रतिपक्षाच्या मनावर सतत ताण आणणारा आक्रमक खेळ वनेल त्यावेळी हा वेळ निश्चितच वाचवावा लागेल. ज्यावेळी हमखास गडी बाद व्हावयासच हवा यासाठी चढाई करावयाची आहे त्यावेळी हा वेळ उगीचच वाया जाणारा आहे.

प्रतिपक्षाच्या (क्षेत्ररक्षकांच्या) मनावर ताण निर्माण करणारी चढाई म्हणजे गडी बाद करणारी चढाई नव्हेतर प्रत्येक क्षणी गडी बाद होण्याची शक्यता निर्माण करणारी चढाई. यासाठी किमान दोन गोष्टींची पूर्तता व्हावयास हवी,—

ज्या चढाईमध्ये जास्तीत जास्त वेळ, हा गडी बाद करण्याचा निकाराच्या प्रयत्नात घालवावयाचा असतो त्यावेळी बऱ्याचदा 'अ' पासून निघालेला खेळाडू 'ब' पर्यंत आत घुसतो. यानंतर आपल्या आक्रमणाची धार कायम ठेवण्यासाठी त्याने थोडेसे मागे सरकून वा जास्तीत जास्त

एक दोनदा इकडे तिकडे बघतात आणि पुन्हा चढाईचा आणखी पवित्रा घेण्यासाठी 'अ' पर्यंत वा 'अ-क' या रेषेपर्यंत (म्हणजे ४॥ मीटरपर्यंत) जातात. यासाठी एक ते दोन सेकंद जातात आणि असे जर एका चढाईत दोनदा घडले तर एकूण चार सेकंद म्हणजे चढाईच्या २० ते २५ टक्के माग प्रतिस्पर्धेवर दडपण न

- (१) चढाई सतत धोकादायक विभागांमध्ये विशेषतः त्याच्या ब भागात (५ ते ५।१ मीटर) हवी.
- (२) चढाई करणारा गडी सतत हालता हवा. क्षणभरही त्याचा पाय एका जागी विसावता कामा नये.

चढाईतील कौशल्य

- (१) खालचा पाय मारणे.
- (२) लाथ मारणे (वरती).
- (३) हात मारणे.
- (४) पाठलाग करणे.
- (५) कोपन्यात घुसणे.
- (६) उडी मारणे.
- (७) निदान रेवेवरील चढाई.
- (८) बदलत्या क्षेत्ररक्षणाचे बदलते पवित्रे.

ही कौशल्ये मैदानातील कोणत्या जागेवर किती खोलवर जाऊन प्रत्यक्षात आणली गेली याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. त्यावर चढाईचा आक्रमक कस व चढाईपटूचे कसब ठरवता येईल. सामन्याचे धावते समालोचन करणाऱ्याला यामुळे सामन्याचे अधिक नेमके चित्र श्रोत्यांच्यासमोर उभे करता येईल. ही विभागणी प्रत्यक्ष मैदानात न करता मैदानाबाहेर आकृतीत दाखविल्याप्रमाणे रंगीत रेवा आखाव्यात. यामुळे खेळात कोणताच अडथळा येणार नाही. तसेच चढाई करणाऱ्याने कोणत्या विभागात जाऊन गडी टिपले वा पकड करणाराने कोणत्या विभागात त्याला पकडले याची नोंद जर सुधारीत गुणपत्रकात झाली तर त्या खेळाडूच्या आक्रमकतेने व फलदायी चढायांचे वस्तुनिष्ठ मूल्यमापन करता येईल.

कीडांगणाचे विभाग :

अंतीम रेषा ६॥ मीटर



निदान रेषा ३॥ मीटर

अतिधोकादायक विभाग

५.५० ते ६.५० मीटर

धोकादायक विभाग 'ब'

५ ते ५.५० मीटर.

धोकादायक विभाग 'अ'

४.२५ ते ५ मीटर

सुरक्षित विभाग. ३.२५ ते

४.२५ मीटर.

कीडांगणाचे विभाग हे माझ्यामते खालीलप्रमाणे असावेत,—

(१) सुरक्षित विभाग—३.२५ मीटर ते ४.२५ मीटर:

(२) धोकादायक विभाग—हा विभाग ४.२५ ते ५.५० मीटर एवढा असेल त्याचे दोन भाग असावेत,—

(१) धोकादायक विभाग 'अ'.—४.२५ ते ५ मीटर;

(२) धोकादायक विभाग 'ब'.—५ ते ५.५० मीटर.

(३) अतिधोकादायक विभाग—५.५ मीटर ते ६.५ मीटर.

चढाईपटूने आपले कौशल्य दुहेरी प्रकारे गरजेनुसार वापरले पाहिजे. एकतर आपण धोकादायक विभाग (अ) मध्ये खेळून, क्षेत्ररक्षकांना हलू देऊन, क्षेत्ररक्षण हलवून पुढे खेचावयास हवे व बाद करावयास हवे. गरजेनुसार प्रसंगी अति-धोकादायक विभागात घुसूनही आक्रमकपणे गडी बाद करावयास हवेत. उत्कृष्ट चढाई ती की; चढाईपटु सुरक्षित विभाग वा धोकादायक विभाग (अ) येथे खेळतो आणि नेमका आक्रमणाच्या क्षणी अचूक पदन्यासाने योग्य तेवढे आत जाऊन, प्रसंगी अधिक धोकादायक विभागात जावून गडी टिपतो. (याचे सविस्तर विवेचन पुढे येईलच). अर्थात् ज्यावेळी निदानरेषा चढाई करणाऱ्यास बंद होते. त्यावेळी सर्व मैदानच अतिधोकादायक विभाग बनते.

पायाने गडी बाद करणे

पाय मारणे ही कवड्डीच्या खेळातील कसब दाखविण्यासारखी गोष्ट आहे. पाय मारता येतो हे दाखविण्यासाठी केवळ पाय मारण्यात काही अर्थ नाही. पाय मारणाऱ्या खेळाडूने कोशल्याने व सरावाने इतकी खात्री निर्माण केली पाहिजे की पाय मारताच गडी मारावयास हवा. महाराष्ट्रातील श्री. शिवा पवार (मुंबई), देवी सरबरे (विदर्भ). यांचे पाय मारण्याचे कौशल्य या दृष्टीने खासच वाखाणण्याजोगे आहे. पाय मारणाऱ्या खेळाडूच्या अंगी नेत्रांची वेधकता व कमालीची चपळता असावी लागते. ज्याठिकटणी गड्याचा पाय अधिक पुढे आला आहे वा जो गडी बेसावध आहे अशा ठिकाणी पाय मारावा. पाय मारताना जो गुडगा टेकला जातो त्याला गरज मासल्यास (Kneecap) घालावी. परंतु पाय मारण्याचे फारसे कौशल्य नसताना केवळ पद्धत म्हणून दोन्ही पायाला वा दोन्ही घोट्यात कॅप घालणेची पद्धत हास्यापद नव्हे तर तोट्याची आहे. कॅपमुळे कदाचित खरचटण्यापासून थोडा बचाव होईलही परंतु चवडा धरल्यावर हिसका मारून पाय सोडविताना त्याचा तोटाच होण्याचा सभ्रम असतो. पाय मारल्यानंतर उठण्याची त्रिया शक्य तेवढ्या चटकन व्हावयास हवी. ज्या वेगाने पाय मारला जातो त्याच वेगाने मागेही घ्यावयास हवा. बॅठी घेऊन पाय मारण्याच्या आघ्री शक्यतो हूल द्यावी यामुळे बचाव करणाऱ्याचा पाय कदाचित पुढे येतो व तो टिपता येतो. पाय धरल्यास दुसऱ्या पायावर जोर देऊन जोरात हिसका द्यावा. एक सारखे पाय मारण्याचा काहीच फायदा होत नाही. पदलालित्य जितके अधिक आकर्षक तितके ते पाय मारताना क्षेत्ररक्षणाचा गडी फसविण्यासाठी उपयोगी पडते.

पाय मारण्याच्या या कौशल्यात काही विशेष लक्षणी असतात. पाय मारणारे सर्व खेळाडू या सर्वच पद्धतीत तेवढेच वाकबगार असतात असे नाही. हे प्रकार पुढील प्रमाणे—

१. पळत येऊन कोपऱ्यात बॅठी घेवून पाय मारणे. (फोटो क्र. १५).

२. क्षेत्ररक्षण हलवत असताना हूल देऊन बॅठी न घेता पाय आत लांब करून मारणे. (फोटो १६, १७).

३. पळत जाऊन पाय जमिनीबरोबर सरकवत; कोपराक्षक मागे सरकत असताना; त्याच्या हाताच्या खेळाडूस पाय तिरपा करून पायावर मारणे (फोटो क्र. १८),

४. पार्श्वभाग टेकवून दोन्ही पाय एकदम मारणे (फोटो क्र. १९ अ, ब)

५. एकाच वेळी दोन पाय जवळजवळ मारणे. (फोटो क्र. २ अ, ब)

१. पळत येऊन कोपऱ्यात बैठी घेऊन पाय मारणे:-

ज्या संधाचे क्षेत्ररक्षण हे तुलनेने लावून टाकले जात असते त्या संधास हुलीच्या सहाय्याने ते फोडणे अवघड होऊन वसते. कारण क्षेत्ररक्षक दूरवर उभे असतात. अशावेळी जर संधाला एखादा गुण मिळविण्याची गरज असेल अगर समोरच्या संधाचे क्षेत्ररक्षण फोडण्याची गरज असेल तर हा मार्ग एक धोकादायक परंतु प्रभावी मार्ग आहे. दुर्दैवाने फारच थोडे चांगले खेळाडू देखील याचा चलाखीने वापर करतात. हे करत असताना त्यावाजूच्या कोपरारक्षकाचा बाजूचा हात पुढे असावा म्हणजे कोपरा मागे न सरता पकडण्यास वा डाईव्ह मारण्यास पुढे आल्यास त्या हाताने त्याला तटवता वा ढकलता येते. समजा गडी टिपला गेला वा प्रसंगी न गेला तरी त्याच्या हातात चढाईच्या खेळाडूचा कोणताच अवयव सापडता कामा नये. कोपऱ्याने फारच सफाईने चवडा धरल्यास वा डाईव्ह मारण्यास गोष्ट वेगळी. पुढील बाजूने क्षेत्ररक्षक अंगावर आल्यास त्याला फिरवून, बाजू काढून, त्याच्या कोपऱ्याच्या क्षेत्ररक्षकावर धडक मारून मध्य रेषा गाठायला हवी.

धोके

१. चढाई ५.५० ते ५.७५ मीटरवर जाते.

२. बैठी घेतानाच क्षेत्ररक्षक धरण्यासाठी फिरल्यास उठून त्यानातोंड देणे अवघड.

३. कोपरारक्षक मागे पळाल्यास परंतु तो स्थिर न होताच त्याने चढाईच्या खेळासाठी पायावर अंग झोकून दिल्यास (डाईव्ह मारल्यास) सापडण्याची शिक्का असते.

चढाई करणाऱ्याने केवळ यशस्वी पद्धतीने कोपरारक्षक बाद करून भागत नाही तर फार चपळाईने पुढचे क्षेत्ररक्षणही फोडावे लागते. अन्यथा मागचा कोपरारक्षक चढाईच्या खेळाडूच्या पाठीला चिटकतो. मग साराच खेळ खलास. परंतु वेगवान चढाईत जेव्हा खेळाडूने चांगली हूल देऊन, अचानकपणे कोपऱ्यात बैठी घेऊन, पायाने मारल्यास गडी बाद होतो. एवढेच नव्हे तर प्रसंगी घराब्यास आलेले अनेक गडी बाद होतात. दुर्दैवाने हे कौशल्य प्रभावीपणे फार थोडे खेळाडू आचरणात आणतात.

२. या प्रकारात क्षेत्ररक्षक क्रमांक १ वा ३ च्या समोर ४/२५ मीटरवर चढाई चालू करतो. त्या जागी थोडे पदलालित्य दाखवून (स्टेपिंग टाकून) मागे जाण्याची हूल देतो. यामुळे पुढचे क्षेत्ररक्षक जरा अंगावर येतात. समोर असलेल्या कोपरा-रक्षकाच्या अंगावर धावत गेल्यासारखे करून जर तो समोरील कोपरा-रक्षक वेगाने मागे सरकल्यास; पाच नंबरच्या खेळाडूच्या तिथे एकदम आत धुसून, पाय तिरका लाव करून मारला जातो व तेथूनच झपाट्याने चढाई करणारा मागे सरकतो. क्र. २ पासून ५ पर्यंत चढाईपटू तिरके आत जाऊ लागतो. त्यावेळी पाठ मध्य रेपेला समांतर असावी फक्त पाय मारतनाच पाठ नाईलाजाने दाखविली जाईल तेवढी दाखविली जावी. पाय सरळ पाच नंबरच्या क्षेत्ररक्षकावर मारला जावा अथवा पाच नंबर पासून पुढे जातो असे दाखवून मागे मारावा.

३. वरीलपैकी काही वेळेस पलीकडील कोपरा वेगाने आत गेला नाही व चढाई करणारा कदाचित पाच नंबरला घुसला तर त्याला चटकन समोरून धरावे म्हणून तो टप्प्याटप्प्याने मागे सरकत असेल तर पाच नंबरचा नाद सोडून खालच्या सरपटत्या पांथाने त्याच्या पायाला मारावे. बऱ्याच वेळेला अशा चढाईत पांथावर पाय पडतो व गडी विनतोड (वादातीत) पडतोने मारला जातो. तो मागे सरकत असल्याने व त्याचा एक हात शेजारच्या गड्यास धरलेला असल्याने पकड करणे त्याला अवघड होवून बसते.

४. ही अत्यंत धोकादायक पद्धत आहे. परंतु याचा उपयोग करणे जवळ जवळ आज बंद पडले आहे ते योग्य नव्हे. क्रीडांगणाच्या मध्यभागी पार्श्वभाग टुकेवून प्रथम एक पाय मारला जातो व नंतर वंठी कायम ठेवून, परतून हात पुढे घेवून, कंबर पुढे झुकवून दुसरा पाय मारला जातो. त्या वेळी पाऊल आडवे न रहाता उभे रहावे म्हणजे ते उभेच दहा इंच अंतर वाढते. (फोटो क्र. २१ अ,ब)

सूचना:-(अ) पूर्ण क्षेत्ररक्षण असताना ही पद्धत वापरू नये. (ब) संपूर्ण सामन्यात जास्तीत जास्त दोनदा वापरावी (क) समोरच्या सघात चारच खेळाडू असतील व त्यापैकी कोपरा-रक्षक दोन सुटे व मधले खेळाडू दोन एकमेकाजवळ असे क्षेत्ररक्षण असेल त्यावेळी अशा पद्धतीने पाय सफाईने मारल्यास मधल्या दोघातील एक वा कदाचित दोन्ही गडी एकदम बांद होतात. कारण हा हल्ला अचानक व अनपेक्षित वाटतो. (ड) या पद्धतीने पाय सफाईने मारल्यास प्रेक्षकांना नाविन्यपूर्ण वाटते. समोरच्या संधालाही थोडा बचक बसतो हा अप्रत्यक्ष फायदा. (ई) मात्र पाय

मारण्यामाठी बैठी घेतली अमनाता जर अचानक मधल्या खेळाडूने अंगावर उडीच घेतली तर द्राक्षेचाल करणे जवळ जवळ बंदच पडते. यामाठीच या काळ्यामध्ये फार सफाई व तजरेचा वचक हवा. उच खेळाडू असल्यास अधिक उत्तम

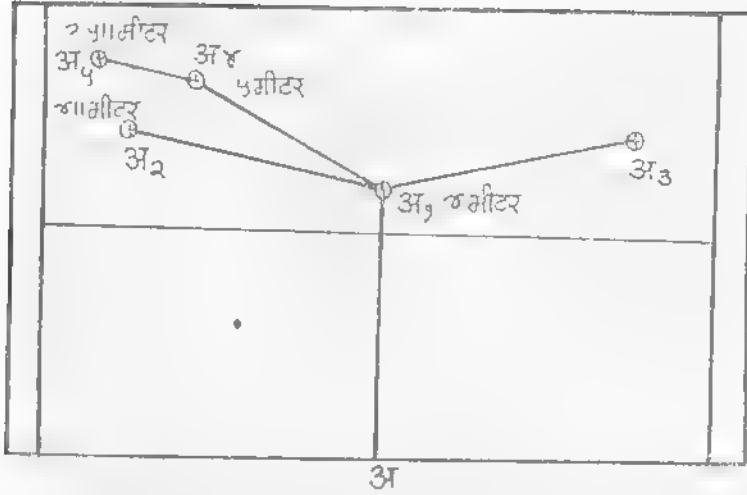
५. साधारणपणे बहुसंख्य खेळाडू एका चढाईत एकदाच पाय मारतात. त्यामुळे एखाद्या चढाईपटूने एक पाय कापाराक्षकांना मारल्यानंतर तो परत पाय मारणार नाही अशी सामान्यतः समोरच्या सघाची समजूत असते. याचा फायदा घेवून लगेच कापण्याच्या गेजराच्या मध्याला पाय मारावा किंवा दोन तयारला पाय मारल्यानंतर कापरा पुढे आल्यासारखा वाटल्यास त्याला चटकन पाय मारावा. जवळ जवळ अटकत लागोपाठ मारलेले हे पाय काही वेळा फायद्याचे ठरतात. अर्थात संबंध सामान्यात एखाद्या वेळीच हे केल्यास फायदा व त्यात नादिव्य राहिल.

पाय चांगलाच मारण्यामाठी पदचालित्य उत्तम असणे आवश्यक आहे. सामान्यपणे बचाव करणारा खेळाडू ६। मीटरवर उभा असतो (६। मीटर शेवटची रेखा १० इंच पाऊलाची लांबी). पायाची लांबी ही सामान्यतः एक मीटर (३ ते ३। फूट) धरता येईल. तेव्हा पाय मारण्यामाठी बैठी ५। मीटरवर घेणे आवश्यक असते. ५। मीटर (१६ फुटावर). हे देखील बरेच आत झाले. तेव्हा तितक्या खोलवर खेळण्यापेक्षा ४। मीटर ते ४। मीटरवर (१३ फुट ते १४ फुटावर) खेळावे. पदव्यास टाकून १५ फुटावर जावे आणि हल द्यावी व थोडी उमळी घेवून ५। ते ५। मीटरवर (१६। फुटावर) पाय टाकावा. त्याच पायाने बैठी मारावी व लगेचच मागे फिरावे. म्हणजे फक्त पाय मारताना नेमके आत व इतर वेळा तुलनेने सुरक्षित विभागामध्ये (१२ ते १५ फुट) असे होते. हे स्टेपींग, ही उमळी बगैरे गोष्टी ह्या स्वतंत्र सरावाने सतत घोटून घ्यावयास द्यात चांगला पाय मारणारा खेळाडू तो की जा कमीत कमी स्टेपिंगमध्ये ४। मीटरवर किंवा अचूकपणे ५। मीटरवर उचलित जागी जावून पाय मारतो व लगेच पुन्हा ४। मीटरवर येतो. पाय मारत असताना हात मध्य रेपेकडे असावा. त्यामुळे चवडा धरल्यास झटका मारणे सोपे जाते

पाय मारणे :-

या ठिकाणी वर्णन केलेली पद्धत ही टोवळ मानाने आहे. प्रत्यक्ष परिस्थिती नुसार खेळाडूंच्या कुवतीनुसार त्यात फरक पडू शकतो

चढाई करणारा (अ) हा खेळाडू मध्य रेपेवरून निघाला. त्याने या चढाईत संधाला गरज असल्याने; थोडेसे अधिक धाडस करून, कोपण्यात वेगाने घुसून,



पाय तिरका मारून, गडी बाद करावयाचा प्रयत्न करण्याचे ठरविले आहे. यासाठी दम ताजा असतानाच हे घडावे; यासाठी ता मध्य रेषेवरून वेगाने निघून सरळ रेषेत अ, पर्यंत ४ मीटरवर आला. (लंबातरात आल्याने वेळ वाचतो.) त्यानंतर हा हल्ला अंतर्पेक्षित करावयाचा असल्याने एकदा अ, ते अ, पुन्हा अ, ते अ, व अ, ते अ, पुन्हा अ, ते अ, (नुटक अंतराने दाखविलेला मार्ग) अशा पद्धतीने क्षेत्ररक्षण होतून तो पुन्हा अ, या जागी स्थिरावला. यामध्ये क्षेत्ररक्षण थोडे पागळ्याने होतूही आहेच, कारण त्याला एकाच कोपऱ्यात एकदम घुसावयाचे असल्याने क्षेत्ररक्षण कितीत का होईना थोडे सुटे असणे त्याला फायद्याचे ठरणार आहे. यानंतर तो थोडे झपाट्याने डावीकडे म्हणजे ज्या कोपऱ्यात पाय मारावयाचा त्या बाजूम सरकला व त्यावेळी थोडा अधिक खोल म्हणजे क्षेत्ररक्षकाच्या थोडा अधिक जवळ ४।।। ते ५ मीटरवर गेला. याठिकाणी तो क्षणभर स्थिरावला. मागचा पुढचा अंदाज घेवून एक वा दोन स्टेपमध्ये त्याने आपला पत्रिचा घेण्याची अ, ही ५।। मीटरवरची जागा पाहून पाय मारला. पायाची लांबी अंदाजे एक मीटर धरल्यास तो ६।। मीटर वरील क्षेत्ररक्षकास लागण्यास अडचण पडू नये.

लाथीने गडी बाद करणे

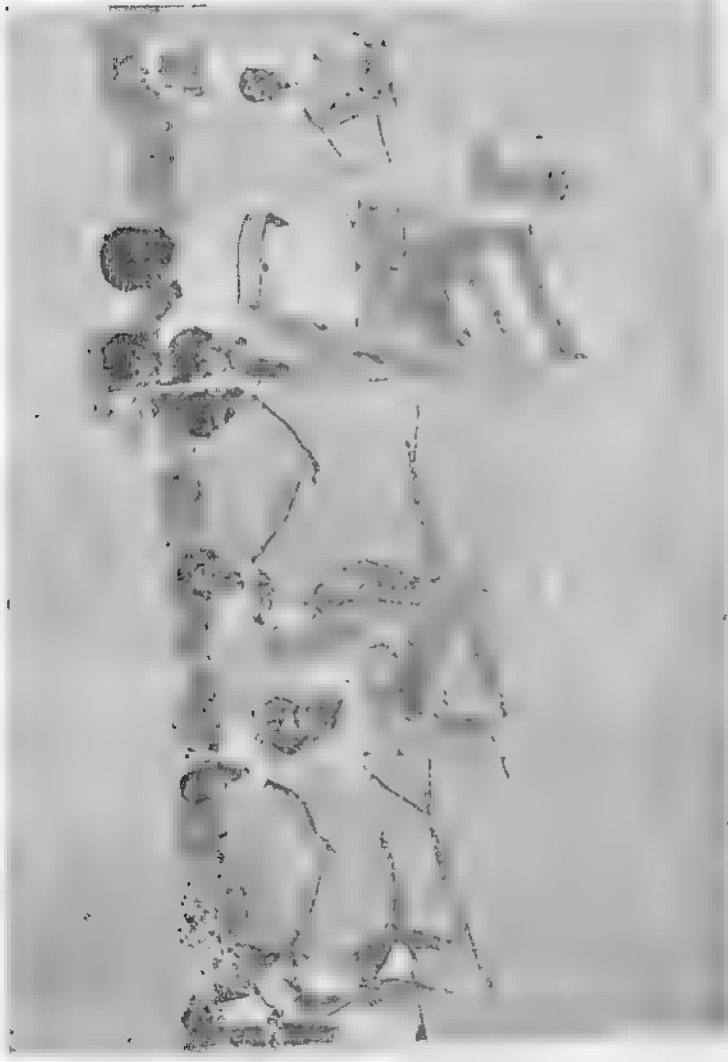
कवड्डी हा मर्यादित जागेत साधनाधिवाय खेळला जाणारा खेळ आहे. कवड्डीची ही एका दृष्टीने जमिनी ठरणारी बाजू दुसऱ्या बाजूने खेळाची मर्यादा

स्पष्ट करते. एका ठराविक थोड्या जागेत साधनाशिवाय शरिराच्या हालचाली प्रतिस्पर्ध्याला वाद करण्याचे हत्यार म्हणून किती विविध प्रकारे होऊ शकतील याचा मर्यादा आहे. त्या सात आठ प्रकारांपेक्षा जास्त प्रकार सध्याच्या कवड्डीत समवत नाहीत (त्याचा उल्लेख मुरवातीलाच आला आहे). यापैकी प्रत्येक क्रीडा प्रकाराचे कांही पोट भाग (उदा. गडी पायाने मारणे याचे पूर्वी विवेचन केले आहे, त्या प्रमाणे) होतात. यापेक्षा अधिक खोलात कवड्डीमध्ये जाणेच शक्य नसते कारण ती कवड्डीची स्वाभाविक मर्यादा आहे. दुर्दैवाने कवड्डीमध्ये जी कौशल्ये गृहीत धरली आहेत; त्याबाही विचार शास्त्रीयपणे आणि संपूर्णपणे आपण अजून केला नाही. हुतूतूच्या सर्व जुन्या पुस्तकात लाथने गडी मारणे याचा नामालेखही आढळत नाही तो यामुळेच. उत्तम चढाई पटू कोण? कोपन्हात जाऊन समोरून गडी अगोवा मिळल्यानंतर त्याचा आपल्या ताकदीने मध्ये रेंपेकडे रेटून नेणारा आणि प्रसंगी त्यात यशस्वीही होणारा गडी कांही प्रसंगी संघाला विजयश्री मिळवून वाटा उचलत असेलही; परंतु ती कांही उत्तम दर्जाची चढाई नव्हे. तो त्याने आपल्या ताकदीचा करून घेतलेला ढोवळ फायदा आहे. ज्यामध्ये चढाईपटू क्षेत्ररक्षणापासून दूर; आपण मापडणार नाही इतक्या अंतरावर मुरक्षित रहातो, आपल्या हूल देण्याच्या कौशल्याने क्षेत्ररक्षणाला पुढे खेचतो आणि त्यापुढे आलेल्या (न आलेल्या) क्षेत्ररक्षकास धोकादायक विभाग (अ) मध्येच राहून टिपतो. अगदी गरज पडल्यास धोकादायक विभाग (ब) व अति धोकादायक विभागाच्या भिमामुखेवर टिपतो; तो चढाई पटू व त्याने कौशल्य उत्तम असे मान्य केल्यास; असे कौशल्य प्रकट करण्याचा, लाथ मारून गडी वाद करणे हा एक प्रभावी मार्ग आहे. म्हणून लाथने गडी वाद करत असताना खालील कांही गोष्टी लक्षात ठेवाव्यास हव्यात.

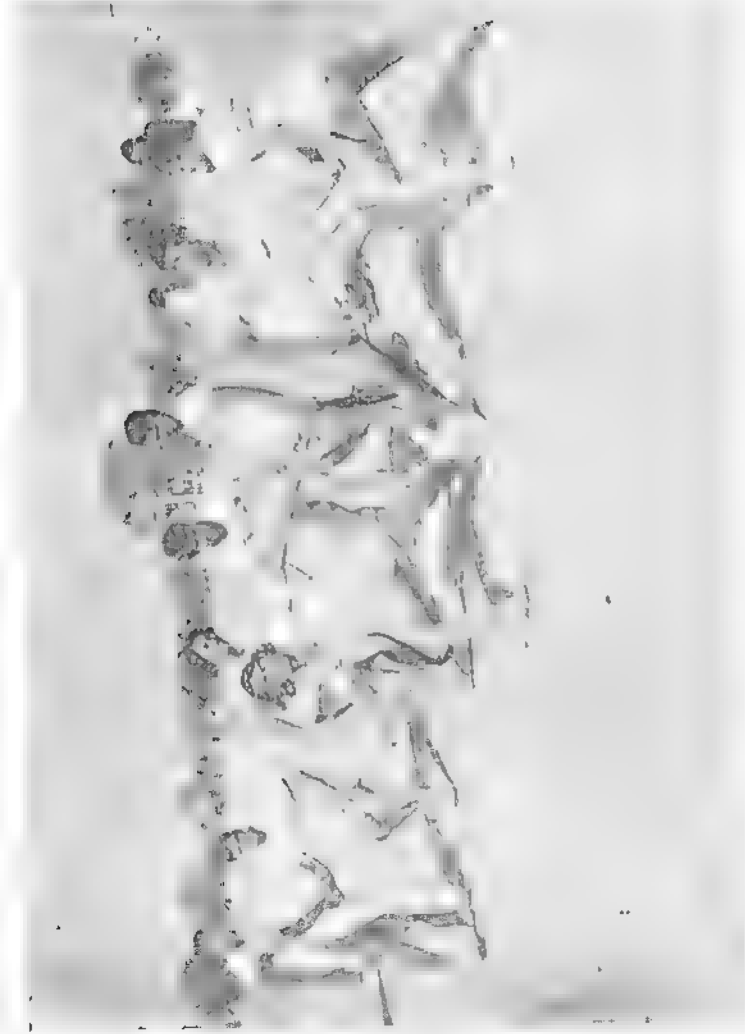
(१) लाथ मारताना खेळाडू एका पायावर असतो त्यामुळे त्याचा तोंड अस्थिर झालेला असतो. त्यामाठी लाथ मारण्याची क्रिया शक्य तेवढ्या सफाईने शटकन व्हावयास हवी.

(२) लाथ मारून पाय टकत असताना दोन्ही पाय एकमेकाजवळ येणार नाहीत याची काळजी घ्यावी अन्यथा पायावर सूर पडण्याची शक्यता असते.

(३) लाथ मारत असताना शक्य तेवढी पाठ कमी दाखवावी. पाठ दिसणे अपरिहार्य असले तरी तो काळ शक्य तितका कमी असावा.



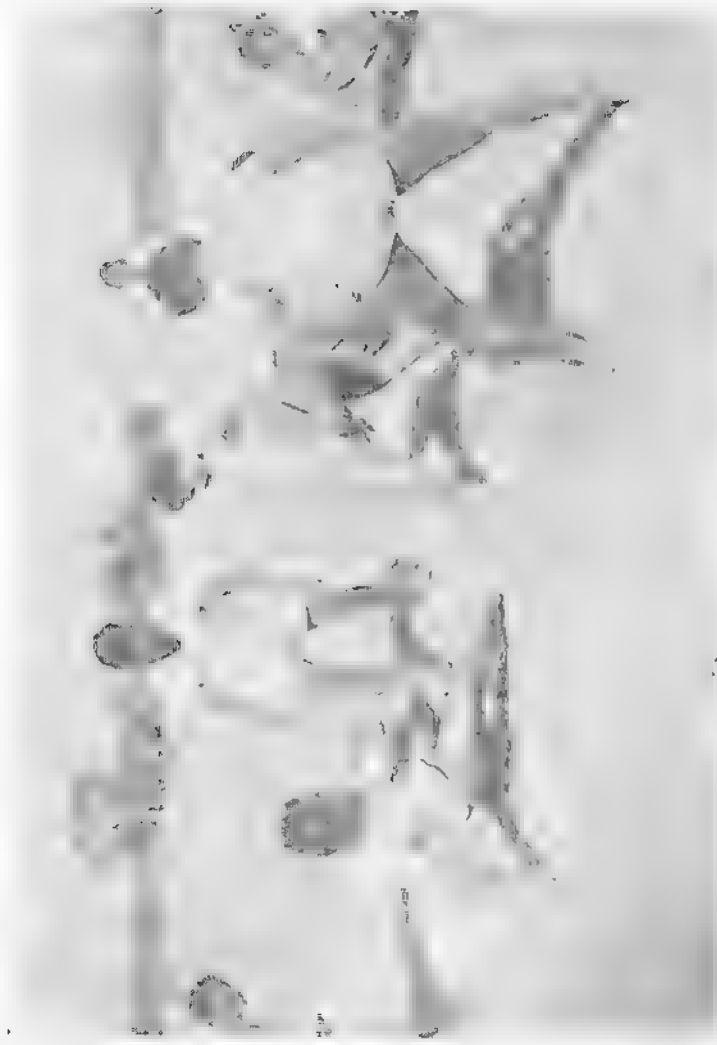
छायाचित्र १७. क्षेत्र रक्षकावर समोर धावून जात असताना क्र. ३ वा क्र. ५ ल्या मध्यरक्षकाजवळ चढाई थांबवून चढाईच्या खेळाडूने पाय तिरपा लांब करून त्या मध्यरक्षकास बाब केले आहे.
पृष्ठ क्र. ४३ (२)



छायाचित्र १८. समोरील क्षेत्ररक्षण मागे सरकत असताना चडाई करणारा खेळाडू थोडे आत जावून पाय तिरका लांब करून कोपरा रक्षकाच्या हाताच्या खेळाडूम बांद करतो. हाताच्या खेळाडूचा हात कोपरा रक्षकान धरलेला असल्याने तो पकड करू शकत नाही. पृष्ठ क्र ४३ (३)



छायाचित्र १९ अ). बंठी भारत चढाईच्या खेळाडूने अंक पाय मारून मधल्या बचाव करणाऱ्या खेळाडूस पाद्याने बाद केले आहे. पृष्ठ क्र. ४४ (४)

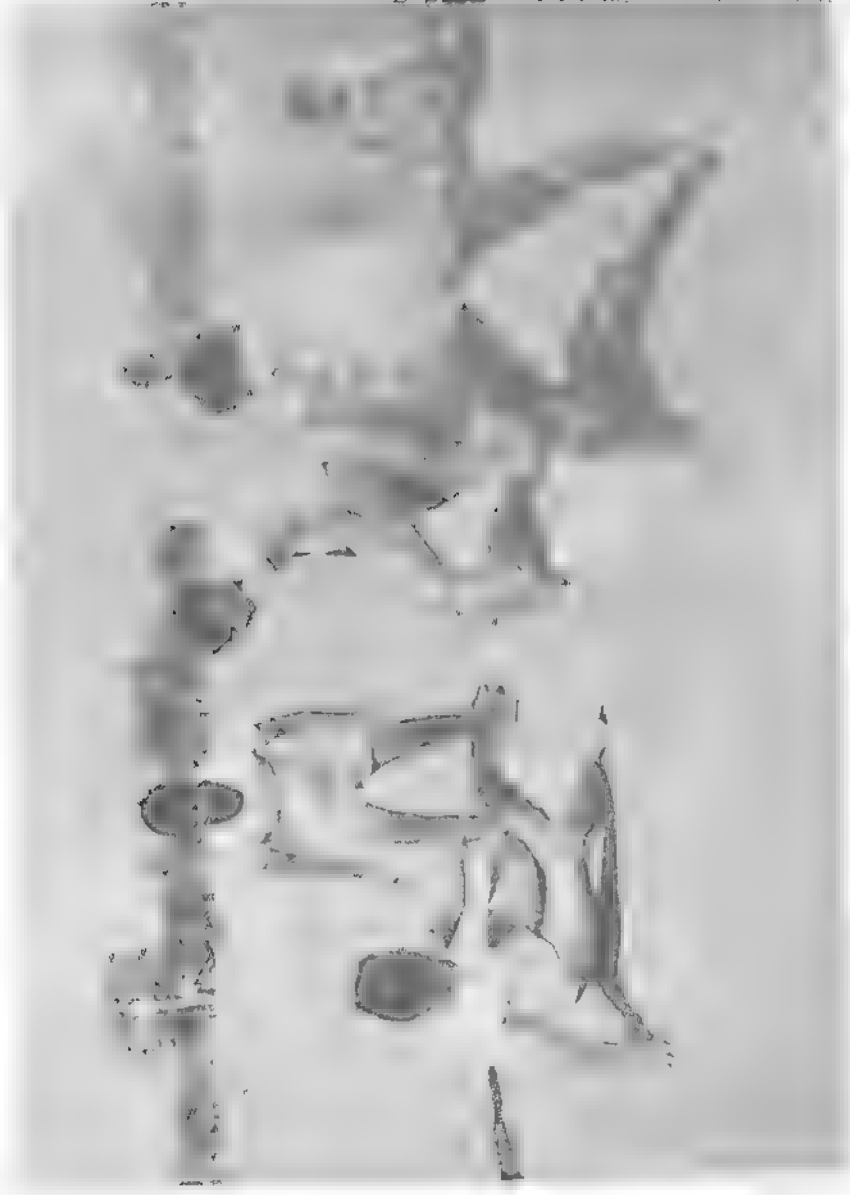


छायाचित्र १९ ब) फोटो ऋ. अंकोणीस 'अ' पवित्र्यान्तर समेच दुसराही पाय चढाईपट्टने झारला आहे. हे दोन्ही पाय एकाच वेळी पाद्वर्भाग टेकवून मारता येतात. अयवादित्मक वेळाच ही पद्धत वापरली जाते.

पृष्ठ क्र. ४४ (४)

छायाचित्र २० अ) चढाई करणाऱ्या खेळाडूने कोपरारसकास सायाने टिकण्याचा प्रयत्न केला. पृष्ठ क्र. ४४ (५)

छायाचित्र २० ब) फोटो क्र. २० नंतर लगेच चढाईपट्टेने त्याच चढाईत लागोपाठ पाच माहून कोपराक्षकाच्या हाताच्या खेळाईस खातल्या पायाने बीद करव्याचा प्रयत्न केला तो प्रयत्न यशस्वी झाला.
पृष्ठ क्र. ४४ (५)



छायाचित्र २१ अ) पाठवंभाग टेक्वून वा त्यावर शरीर तोलून चढाईपट्टेने पाय मारलीना नंतर मारलेला पाय आडवा आहे त्यामुळे तो बचाव करणान्यास लागू शकत नाही.

पृष्ठ क्र. ४५ (४)



छायाचित्र २१ ब). पारखेबाग टेकडून चडाईपट्टेने मारलेला पांथ फोटो क्र. २१ अ प्रमाणे आडवा न राहता
उभा आहे त्यामुळे देहा इंच अंतर (पावलाच्या लांबीएवढे) वाढले. पृष्ठ क्र. ४५ (४)

(४) लाथ मारत असताना शरिराचा गुस्त्वमध्य शरिराच्या बाहेर जाणार नाही हे पहाणे अत्यावश्यक आहे.

लाथ मारण्याच्या विविध पद्धती :-

(अ) दोन नंबरवर खेळताना पुढे हुल देऊन पुढे गेल्यामारखे दाखविणे; प्रत्यक्षात मात्र पाय जागच्याजागीच ठेऊन कवरेचा वरील भाग हलविणे मागचा कोपरा पुढे येतो त्याला लाथेने टिपणे. चांगला कोपरा हुलीला फसून पुढे येत नाही. त्यासाठी चढाईपटूने ४॥ मीटरवर पदव्यास टाकता टाकता अचानक एक स्टेप आनंटाकून ५॥ मीटरवर आतलापाय टाकून लाथ उचलावी म्हणजे ६॥ मीटरवर कोपरारक्षकास लागते.

(ब) क्षेत्ररक्षक नंबर दोन व तीन समोर उभे रहावे मागे हुल दाखवून पुढच्या क्षेत्ररक्षकाच्या अंगावर जावे. पांच नंबरपर्यंत गेल्यावर पुढच्या व मागच्या क्षेत्ररक्षकाचा अंदाज घ्यावा. पुढचा कोपरा आपल्या वेगाने मागे गेला असल्यास; तसेच मागचा कोपरा व मध्यरक्षक थोड्या अंतरावर असल्यास, झटकन पांच नंबरला लाथ मारावी. पाच नंबरला जाईपर्यंत पाठ मध्य रेपेला समांतर असावी मात्र लाथ मारताना ती मध्यरेपेला लंबांतर असावी. यामुळे पाठ सापडण्याची संधी खूपच कमी होते. त्याचे सविस्तर विवेचन लाथ मागवयाची जागा कशी गाठावी यामध्ये केले आहे.

(क) समोरचा कोपरा पकडी घेणेच्या तंत्रात नवा असल्यास त्याच्या अंगावरच जाऊन लाथ मारावी. जो कोपरारक्षक सफाईने मागे सरकत नाही, किंवा ज्याला ब्लॉक वा पट पद्धतीची पकड येत नाही, किंवा जो वेगाने नुसता मागेच सरकतो असा कोपरारक्षक हेल्न लाथेने मारावा. कोपरारक्षकाला लाथेने बाद करण्यासाठी चढाई तीन व चार क्रमांकावरील खेळाडूपासून सुरू करावी. लाथ मारून परतताना त्यावाजूच्या राखीव क्षेत्रात जाणार नाही याचे मान ठेवावे. फक्त लाथ मारतानाच पाठ मध्यरेपेला लंबांतर राहिल याचे मान याही वेळेस ठेवावे.

(ड) काहीं वेळेस खेळाडू पाच नंबरला लाथ मारण्याच्या तयारीने गेल्यास कोपरा मागे सरकत नाही. अशा वेळी पाच नंबरला लाथेने मारण्याचा विचार सोडून द्यावा व पुढील कोपरारक्षकाला लाथेने वा हाताने बाद करावे परंतु मागचे क्षेत्ररक्षक फार जलद गतीने पाठीवर येत असलेस लाथ मारू नये. कारण लाथ मारताना आपण क्षणभर अस्थिर असतो. तेवढ्यात मागचे वा पुढचे क्षेत्ररक्षक मिडल्यास; चढाईच्या खेळाडूस सुटणे अवघड होते.

(ई) बरीन स्वरूपाच्या लाथा मारताना त्या एकाच खेळाडूवर केंद्रित असतात. त्या छाती वा तोंडावर जाताना त्या दिसतात सुरेख. समोरच्यांना त्यांची जरबही वाटते परंतु गडी बाद करण्याच्या दृष्टीने त्या फारजा फलदायी ठरत नाहीत. तसेच लाथ उचलून जात असल्याने तोल राखण्याचाही प्रस्न असतो. यापेक्षा थोड्याशा वेगळ्या पद्धतीने काही खेळाडू लाथ उचलताना, त्या क्षेत्ररक्षकाच्या साधारण पोढावासून छातीपर्यंतच्या उंचीवर फिरतात (पट्ट्या मारल्या). त्यामुळे दोन खेळाडूंना तरी स्पर्श हाण्याची शक्यता असते. याहीपेक्षा खालच्या पातळीवर म्हणजे समोरच्या खेळाडूच्या घोंटा व घुड्या या भागावर लागाव्यात म्हणून काहीजण पुढे पळताना पाय आडवा फिरवितात. दिमावयला तो अनाकर्षक दिसला तरी त्यामुळे तोल जाण्याची भिती जवळ जवळ नसते. तसेच दोन ते तीन खेळाडूंपैकी एकाला तरी ती लाथ लागण्याची शक्यता खूपच असते.

एका वाजूने दुसऱ्या वाजूला पळत जाऊन लाथ मारताना पाठ जास्त वेळ दिसने व ताल जास्त जातो परंतु बहुमूल्य खेळाडू दृष्टीने याच पद्धतीने लाथ मारतात.

लाथ मारण्याची जागा कशी गाठावी:-

कवड्डीचा सराव तामन् ताम केला जात असला तरी कवड्डीचा शास्त्र म्हणून विचार आणि आचार फारच थोडा केला जातो. त्यामुळे लाथ मारणे ही गोष्ट नवोदीत खेळाडू इतरांच्या पासून शिकतो व त्याच्या कुवतीप्रमाणे गिरवितो आणि चुका पुढे चालूच रहातात. लाथ मारण्याचा शास्त्रीय विचार कसा होतो ?

१. चढाई करणारा खेळाडू ४॥ मीटरवर कमाक ३ व २ या खेळाडूंच्या मध्ये उभा आहे. त्याला लाथ मारण्यासाठी क्र. ५ च्या क्षेत्ररक्षकासमोर जावयाचे आहे. ५॥ मीटरवर पायाची लांबी कमीत कमी १ मीटर धरली तर ही लाथ ६॥ मीटरवर खेळाडू मक्की लागेल. असे जात असताना त्याने पाठ मध्यरेषेला समांतर ठेवावयाचं हवी.

२. चढाईचा खेळाडू उभी असलेली जागा व त्याला जावयाची जागा यातील अंतर अंदाजे २॥ ते ३ मीटर. खेळाडूने आडव्या टाकलेल्या प्रत्येक स्टेपचे अंतर १ मीटर, म्हणजे चार स्टेप मध्ये व प्रत्येक स्टेपला तो एक मीटर ५ नंबरच्या क्षेत्ररक्षकाकडे सरकल्यास. चौथ्या स्टेपला चढाईचा खेळाडू त्याच्या योग्य जागेवर जाऊ शकेल.

यामध्ये शास्त्रीय सरावाचा प्रश्न कोठे आला?

अ. मधले २॥ ते ३ मीटर अंतर कमीत कमी स्टेपमध्ये ओलांडावयास हवे.

ब. प्रत्येक वेळी १ मीटर विविक्षीत जागेकडे सरकण्या ऐवजी थोडे कमी सरकणे व शेवटच्या स्टेपला गडी वाद करण्याचा इरादा पक्का असल्यास एकदम विविक्षीत जागा गाठणे व लाथेचा पवित्रा त्याच वेळी घेणे; एकाच वेळी (Simultaneously) या गोष्टी एकदम व्हावयास हव्यात. पवित्रा याचा अर्थ मध्यरेषेला समांतर असलेली पाठ; मध्यरेषेला लंबांतर करणे व त्याच वेळी पाय ताठ ठेवून लाथ उचलणे.

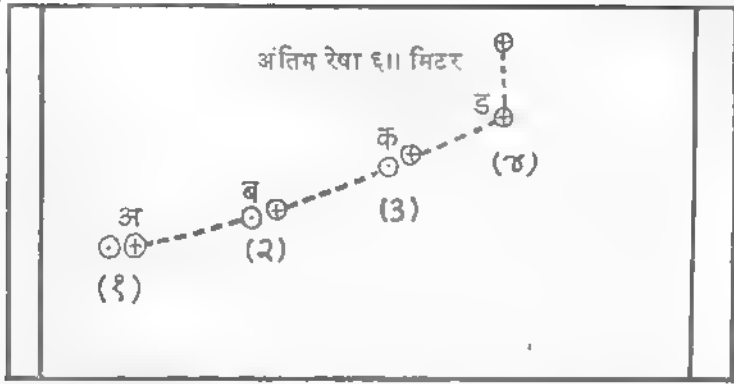
क. लाथ मारल्यानंतर त्याच जागेहून झटकन मागे यावयास हवे आणि पुढे जाणे म्हणजे आपल्या पाठीला चिवटण्याची सधो भागील क्षेत्ररक्षकाना देणे होय. स्टेपींगचे हे नेमके नियंत्रण; लाथेची अचूक फेक, या गोष्टी स्वतंत्रपणे गिरवून घेण्याची आवश्यकता आहे. दोन नंबरला उभे राहून, पुढे हुल देऊन, मागे जाऊन कोपऱ्यात लाथ मारतानाही कोपऱ्याच्या दृष्टीने किती पुढे ? (मध्य रेषेपामून अधिक आत) आत गेले तर कोपरारक्षकाला लाथ लागेल याचा विचार व्हावयास हवा.

आंतर राष्ट्रीय टेबल टेनिम स्पर्धेन भारताचे प्रतिनिधित्व करणारा श्री, नीरज वजाज याला जागतिक पारितोषिक मिळविणारे चिनी, जपानी खेळाडू कां भारी पडतात असे विचारले असता त्याचे म्हणणे असे की, आमच्या दररोजच्या दोन तीन तासांच्या सरावात एखादा फटका आम्ही तीस वेळा घटवत असू तर ते सात आठ तास सराव करून तो फटका दिवसात १०० वेळा घटवतात. सहाजिकच आम्ही दोघेही तो फटका मारू शकतो परंतु त्याच्या वावर्तीत तो ७५% अचूक ठरतो. कबड्डीचे स्टेपींग एवढे अचूक हवे की, तेवढ्या मीटरवर तेवढी लांब लाथ अचूकपणे जावयास हवी.

लाथ मारणे :-

(अ) (१) ४॥ मीटरवर उभा असलेला चढाईपटू त्याने पुढच्या क्षेत्ररक्षकाला हुल देण्यासाठी घेतलेला पवित्रा. त्यामुळे किचीत पुढे झुकलेला त्या बाजूचा कोपरारक्षक (फोटो क्र. २३).

(२) चढाईपटूने मागे सरकून ५॥ मीटरवर जाऊन उचललेली लाथ जी त्या बाजूस मध्यरक्षकाच्या शरीरास स्पर्श करते. (फोटो क्र. २२ पहा) हे अंतर खेळाडू मध्यरेषेला समांतर गेला (फोटो क्र. २४).



याठ मध्यरेषेला समान्तर निदान रेखा ३॥ मिटर निदान रेखा ६॥ मिटर
 ○ डावा पाय ⊕ उजवा पाय

च (हा चढाईचा खेळाडू ४॥ मिटरवर क्षेत्ररक्षक रेव ३ याच्या समोर उभा आहे. त्याची पाठ मध्यरेषेला समान्तर आहे. त्याच पवित्र्यात त्याने तीन पावले कर. चार पर्यंत उजवीकडे टाकली. पाठ मध्यरेषेला समान्तरच आहे. फक्त कर. ४ च्या ठिकाणी (ड) पोचल्यावर त्याने आपला डावा पाय उचलून लाथ उगारली त्यावेळी पाठ जेवढी मध्यरेषेस लंबांतर होईल तेवढीच.)

१. चढाईकडून चढाईचा खेळाडू ४॥ मिटरवर उभा आहे. तो खूपच सुरक्षित आहे. (२) तो त्या नंतर १.६ मिटर आत व १ मिटर उजवीकडे या पद्धतीने पुढच्या दान पदस्थानांमध्ये व आणि क पर्यंत जाता. च अजूनही तो खूपच सुरक्षित आहे. त्याची पाठ ही मध्य रेषेला समान्तर आहे. त्यामुळे देवही कोपराक्षकांना विशेषतः उजवा बाजूचे कोपराक्षकांस व मध्यरक्षकांस त्याची पाठ धरावयास अजून दिसलेली नाही. तसेच त्याने कोणताही पवित्र घेतला नसल्याने त्याच्या नेमक्या आक्रमक पवित्र्याबद्दल क्षेत्ररक्षक संभ्रमात आहेत. या उलट तो चढाईचा खेळाडू जर अ पामून क पर्यंत जाताना उजवा कोपल्याकडे पाठ करून पळत गेला तर कोपराक्षकाला पाठ दिसतच परंतु त्यानंतर तो काय करणार याचा असाही डाव्या कोपरा रक्षकाला येतो व तो त्या पाठीमागे पाठोपाठ पळत जाता. यावेळी जर चढाईपटू पाच मजगला लाथ लागण्यास योग्य स्थिती आली (उदा. पुढचा कोपराक्षक मागे सरकला किंवा मागचे क्षेत्ररक्षक विचोत दूर आहेत तर त्याने तिसरी स्टेप ड या ठिकाणी झणजे एकदम पाऊण ते एक मिटर आत टाकावी व त्याचक्षणी मध्यरेषेला समान्तर असलेली पाठ मध्यरेषेस लंबांतर करून लाथ उचलावी. ती ६॥ मिटर वरील क्षेत्ररक्षकास लागण्याची शक्यता

सूपच आहे. हा प्रथम न जमल्यास त्याने उचललेला पाय टेकवतांनाच मध्य-
रेपेकडे निघावे म्हणजे क्षेत्ररक्षक यदाकदाचित भिडलेच तरी चढाईपटू मध्य-
रेपेच्या जवळ रहातो. (फोटो क्र. २५).

या विवेचनावरवींवर पवित्रा या विभागातले विवेचन न फोटां घ्यावेत.

हाताने गडी बांद करणे

हाताचा उपयोग करून गडी बांद करणे. हे अभावानेच उपयोगात आणले
आणारे कौशल्य आहे. हाताने गडी आप माहून बांद करताना क्षेत्ररक्षकाच्या
बरेच जवळ जावे लागते आणि मागच्या क्षेत्ररक्षकास पाठ दिसणे अपरिहार्य
असते. खालच्या पायाने अगर लक्षिते गडी बांद करत असताना प्रत्यक्ष कृतीच्या
वेळेस तोंड मध्यरेपेकडे असतो याउलट हाताने (झापेने) गडी मारताना तोंड
गड्याच्या बाजूला असतो. या दोन्ही कारणांने झापेने गडी मागणेचे कौशल्य
सध्या कमीच आढळते. याचे दोन दुष्परिणाम होतात.

(१) हाताचा उपयोग गडी बांद करण्याचे शस्त्र म्हणून करावा. हात
खेळताना खाद्यासमोर संरक्षणासाठी असावेत आणि प्रसंगी आक्रमकतेने
प्रहार करून प्रतिसाध्यांना स्पर्श करण्याचे हत्यार असावे याचे जाणोवच
कमी झाली आहे. कित्येक चांगल्या सामन्यातही चांगले खेळाडूंनी हाताचा
चांगला उपयोग केल्याचे आढळत नाही.

(२) झाप टाकणे हाच हाताचा उपयोग नव्हे. त्याचा इतरही अनेक
पद्धतीने उपयोग करता येतो हे हळू हळू विसरत चालले आहे. थोडक्यात
हत्याराचा वापर न केल्याने हे हत्यार गंजू लागले आहे.

हाताने गडी बांद करण्याचे प्रकार :

१. झाप टाकून मारणे.—हा कठीण प्रकार आहे. अशा प्रकारे गडी बांद
करणे फारच थोड्या खेळाडूंना साधते. काही पद्धतीच्या खेळाडूंनाही ते जमत
नाही, उंच असलेल्या खेळाडूने झाप टाकणे अधिक श्रेयस्कर, झाप नेमकी
काणत्या ठिकाणी पडणार याची खात्री नसल्याने वेगवान झाप पद्धत्यास खेळाडू
बांदच होतो. उजव्या किंवा डाव्या बाजूला हुलकावणी देऊन झाप टाकावी.
मध्या खेळ खेळताना झाप टाकणे चांगले. कारण दोन्ही बाजूंचे क्षेत्ररक्षण
झापेच्या आवाक्यात अधिक सुलभतेने असते. झाप टाकताना स्वतःचा संपूर्ण

तोल जाणार नाही याची काळजी घ्यावी. झाप टाकून खेळाडूला हात लावणे सोपे परंतु यशस्वीपणे मध्यरेषा परत गाठण्यासाठी मात्र खूपच चपळाई लागते. कारण झाप टाकण्याच्या वेळेस (१) ज्या खेळाडूवर झाप टाकली त्यानेच पायावर सूर मारला (२) पाठीमागचे क्षेत्ररक्षक वेगाने पाठीला चिकटले, (३) मध्ये झाप मारल्यास पुढच्या क्षेत्ररक्षकाने ब्लॉक पद्धतीने पकड केल्यास, सापडण्याची शक्यता खूपच असते. या धोक्यांचा विचार करता खेळाडू बाद करण्याचा हा कठीण प्रकार आहे. स्वतःचा तोल न जाता हाताने समोरच्या खेळाडूला टिपणे हे कष्टसाध्य कौशल्य आहे. या दृष्टीने फोटो क्रमांक २६ व २७ या दोन्ही प्रकारे खेळाडूने सराव करण्याची गरज आहे. क्रमांक २६ (अ व ब) मध्ये ज्या पद्धतीने झाप मारली आहे; त्यामुळे झाप एकाच खेळाडूच्या परंतु अधिक जवळ जाते. परंतु पाठ दिसते व तोल ढळतो. फोटो नं. २७ प्रमाणे Span जास्त मिळतो पण पाठ कमी दिसते व तोल जात नाही. परंतु ती पुरेशी खोलवर जात नाही. झाप टाकल्यानंतर त्याच जागेवरून वाणासारखे सरळ मागे यावे आणखी पुढे जाणे म्हणजे स्वतःला धरण्यास जणू आमंत्रण देणे होय.

२. चाट मारणे.—काहीवेळा चढाईपटूच्या समोरील मध्यरक्षक व कोपरा-रक्षक वेगवान पद्धतीने क्षेत्ररण हलविले जात असताना स्वतःचा बचाव सफाईदार पद्धतीने करण्यास अपुरा ठरल्याने पाठ दाखवून कसा तरी धाई-गर्दीने मागे सरकतो अशा वेळी त्याचे पाय (पायांच्या टाचा) मागे असतात. हात लांब करून खो खो त ज्या प्रमाणे पुढे पळणाऱ्या गड्याच्या टाचेवर चाट मारतात, त्या पद्धतीने असा गडी मारता येतो.

३. क्षेत्ररक्षण हलविता हलविता एकदम कोपऱ्यात घुसून, हात तिरपा लांब करून कोपरा बाद करणे,—

तंत्र.—अचानकपणे कोपऱ्यात जावे; आपला पुढचा पाय (डाव्या कोपऱ्यात डावा) कोठे पडला असता; कोपऱ्यातील अंतिम रेषेजवळ उभ्या असलेल्या खेळाडूस हमखास हात लागेल? ही वैयक्तिक कौशल्याची, अंदाजाची व आधीच्या सरावाची गोष्ट आहे. पाय त्याच्या पुढे जाणे योग्य नव्हे व अलिकडे राहून फायदा नाही. डाव्या कोपऱ्यात समजा तुम्ही कोपरारक्षक बाद करत आहात अशा वेळी चढाईपटूचा डावा पाय तिरका, फार पुढे न गेलेला व किचीत वाकलेला हवा. यामुळे पायावर सूर बसण्याची शक्यता कमी असते. उजवा

हात व उजवा पाय किचीत पुढे; ज्यामुळे समोरचा क्षेत्ररक्षक अंगावर येताना क्षणभर विचार करेल वा अंगावर आल्यास अंगाला मिडिंग्यापूर्वी तटवता वा फिरवता येईल असा हवा. एखाद्या आणिवाणीच्या क्षणी या पद्धतीने केवळ कोपराच वाद होतो असे नव्हे तर पुढचे तीन चार गडीही वाद होऊ शकतात.

फोटो क्र. २६:-चढाईपटू (झाप मारणारा) हा एकाच गडचावर हेरून झाप मारित आहे. त्याचा मध्यरेषेवरील पाय उचलला गेला आहे व शरीर तिरपे लांब झाले आहे.

फोटो क्र. २७:-झाप मारणारा गडी हा झापेच्या हाताची हालचाल पाह्यासारखी आडवी करित आहे. ज्यामुळे ती दोघातिघा क्षेत्ररक्षकांना लागण्याची शक्यता आहे.

खेळाडूच्या अंगावर उडी मारणे :

खेळ जितका जास्त वेळ खेळला जातो. तितकी त्यात विविधता आणण्याची आणि वेगवेगळ्या पद्धतीने समोरच्या सघावर मात करण्याचा प्रयत्न चालू असतो.

खेळाडूच्या अंगावर उडी मारणे हे असेच एक विकसित आणि अवघड असे चढाईचे कौशल्य आहे. प्रत्येक खेळात अशी काही कौशल्ये असतात की जी केवळ सरावाने जमत नाहीत तर त्यामध्ये खेळाडूमध्ये मुळात काही वेगळेपण असावे लागते. क्रीडा ही एका अर्थाने कलाच आहे आणि कलेमध्ये ज्याप्रमाणे प्रतिभेचा आविष्कार ही वेगळी वैयक्तिक खूण असते त्याप्रमाणे खेळातही काही खेळाडूची काही कौशल्ये ही त्यांच्या वैयक्तिक, वेगळी, खेळातील कौशल्याच्या प्रतिभेची खूण असते. उडी मारणे हा क्षेत्ररक्षकाच्या पकडीतून निसटण्याचा व त्याला वाद करण्याचा स्वरूपाच्या क्रीडाकौशल्यात जमा करता येईल. एकतर हे कौशल्य अमलात आणणाऱ्या खेळाडूजवळ मुळातच पायाची भरपूर उसळी आणि कमालीची चपलता, नेत्राची वेधकता, मनाचा बेडरपणा असावा लागतो. आणि हे सर्व असूनही विशेषप्रसंगी प्रतिस्पर्धी खेळाडूच्या अंगावरून उडी मारून; मध्यरेषा गाठण्यास तो क्षण अचूक साधण्याची प्रसंगावधानता आणि बरील सर्व गोष्टीचे एकवटून दर्शन घडविण्याचे कसब असावे लागते. या सर्वांचा विचार केला तर उडी मारण्याचे कौशल्य हे थोडे मुळातच असावे लागते जशी प्रतिभा थोडी उपजतच असावी लागते; हे विधान मान्य व्हावे.

उडी मारणे या प्रकारचे दुसरे वैशिष्ट्य असे की ते अमलात आणताना प्रतिस्पर्ध्याचा हमखास संबंध यावाच लागतो. त्याशिवाय ते अस्तित्वात येऊच शकत नाही. प्रतिस्पर्ध्याने न अडविता, धरण्याचा प्रयत्न न करता हाताने, पायाने लाथने गडी वाद करणे ही कौशल्ये आचरणात आणता येतात. मात्र उडी मारविण्यासाठी क्षेत्ररक्षक खेळाडूने चढाईपटूस धरणेचा प्रयत्न कराव्यास हवा. थोडक्यात हा धोका अधिक आहे, कारण प्रथम गड्याला धरविण्यास भाग पाडण्यासाठी चढाई करणे वा हल देणे आणि नंतर सुटका करून घेणे. याच गोष्टीची दुसरी बाजू ही आहे ती म्हणजे जो गडी उत्तमपणे उडी मारतो असे माहीत आहे; त्याला उडी मारण्याची संधी मिळेल अशा पद्धतीने धरण्याचे टाळलेच जाते. (म्हणजे त्याला वाकून पट काढतच नाहीत. समोरून खडा ब्लॉक पद्धतीने पकड घेतानाही धरणारा कोपरारक्षक हात लगेच डोक्यावरनेतो ज्यामुळे चढाईपटूने उडी मारली तरी त्याच्या पायाचा कोणताही कोणताही भाग क्षेत्ररक्षकाच्या हाताना अडकून तो पडत नाही). त्यामुळे एखादा गडी उत्तम उडी मारू लागला व ते माहीत असल्यामुळे त्याला ते कौशल्य वापरात आणण्याचे मोके कमी मिळू लागतात. याचा अप्रत्यक्ष फायदा करून घेता येतो. समोरचे क्षेत्ररक्षण त्याला आमनेसामने धरण्याचे टाळते. त्यामुळे त्याला या मानसिक दडपणाचा फायदा घेऊन; आपल्या लाथेचा वा झापेचा उपयोग अधिक प्रभावीपणे करता येतो. तंत्र यादृष्टीने उडी मारण्याचे दोन प्रकार पडतात.

फोटो क्रमांक २८:—चढाई करणारा खेळाडू क्षेत्ररक्षण वेगाने हलवत असतो; अशा वेळेस कोणी क्षेत्ररक्षकाने त्यास दोन्ही पट काढण्याचा वा ब्लॉक मारण्याचा प्रयत्न केल्यास त्याच्या डोक्यावरून उडी मारून निसटणे.

फोटो क्रमांक २९:—समोरून एखादा तगडा उंच गडी ब्लॉक पद्धतीने पकड घेण्यास झटकन् समोर आल्यास त्याच्या अंगावरून संपूर्ण उडी घेणे सोयीचे व शक्य नसते. अशा वेळी त्याच्या खांद्यावर हात ठेवणे व त्याच्या आघाराने मागेच्या मागे पाय उंच उडविणे हा मार्ग अनुसरला जातो. खाली येताना व्यवस्थित खाली याव्यास हवे. एवढेच नव्हेतर लगेच उसळी मारून मध्य रेषेकडे धाव घ्याव्यास हवी. समोरचा गडी चढाई करणाऱ्या खेळाडूस धरत आहे या कल्पनेने चढाई करणाऱ्या खेळाडूच्या भागोभाग येणारे क्षेत्ररक्षण या अनपेक्षित उडीमुळे साफ गोंधळते व बऱ्याच वेळेला मागे न सरकता त्या चढाईच्या गड्याला पकडण्याचा प्रयत्न करते. चढाई करणाऱ्या खेळाडूने उडी मारल्यानंतर उसळी व्यवस्थित मारल्यास एकदम दोन वा तीन गडी

बाद होतात. काही वेळेस चढाई करणारा व्यवस्थीतपणे दोन्ही पायावर खडा होऊन उसळी घेऊ शकत नाही अशावेळी त्यांनी किरकोळ दुखापत झाली तरी चालेल पण लोळत, सरपटत मध्यरेषा गाठावयास हवी. यासाठी अर्थातच उडी मारताना ती वाहेरील (मध्यरेषेच्या) वाजूम पडण्याची काळजी घ्यावी.

काही वेळेस ही उडी सफाईने मारल्यानंतर व दोन्ही पायावर चटकन उभे राहिल्यानंतर मागील वाजून चढाई करणाऱ्यास धरावयास आलेले क्षेत्ररक्षक गोंधळून भागे सरकतात. त्यावेळेस त्याचा पवित्रा बचावाचा असतो. अशा वेळेस चढाई करणाऱ्याने आपल्या लाथेचा वा हाताचा उपयोग करून त्यांना टिपावयास हवे.

कोणत्याही प्रकारची उडी ही वेगवान हालत्या चढाईत मारावी. आपली गती आणि गड्याची गती यांचा मिलाफ योग्य त्या प्रकारे साधून हे कौशल्य अधिक चांगल्या प्रकारे वापरता येते. डोक्यावरून उडी मारण्यासाठी वेगवान चढाई अधिक उपयोगी. खाद्यावर हात ठेवून भागे मारावयाच्या उडीस वेगवान परंतु आखुड टप्प्याची चढाई अधिक चांगली. उडीचा खेळ करू इच्छिणाऱ्या खेळाडूचे हात सदैव पुढे असावेत. चांगल्या उडी मारणाऱ्या खेळाडूचे खेळ बघीतल्यास लक्षात येते की, समोर वाकून गडी आला की आपोआप त्याचे पाय मागच्यामागे वर उडतात म्हणजे ती जवळ जवळ प्रतिक्षिप्त क्रिया बनते. डोक्यावरून पूर्णपणे पलीकडे उडी मारताना; धरणाऱ्या खेळाडूच्या खाद्याचा आधार गरजेपुरता घ्यावा. दुसऱ्या पद्धतीत मात्र त्याच्या खाद्याच्या आधारेच (Counter Force) मिळवावा लागतो.

पाठलाग करणे

झटापट न झालेली चढाई संपवून परत आपल्या अंगणामध्ये जाणाऱ्या खेळाडूच्या भागोभाग चढाई करून त्या गड्यास बाद करण्याचा प्रयत्न करणे म्हणजे पाठलाग करणे.

तंत्र—कबड्डीमध्ये अखंड सावधानता व आक्रमकता कशी असावी लागते व कशी फलदायी ठरते याचे पाठलाग करणे हे उत्तम उदाहरण आहे. सामान्यतः जो खेळाडू पाठ दाखवून आपल्या अंगणाकडे परत जातो वा जो खेळाडू लठ्ठ वा अचपळ आहे, त्याचा पाठलाग केला जातो. परंतु काही वेळा चांगले खेळाडूही निष्काळजीपणे वा वेसावधपणे आपली चढाई संपवतात. थोडक्यात पाठलाग करून गडी बाद करण्याची संधी केव्हा मिळेल याची खात्री नसते.

यासाठी अखंड सावधानतेने चढाईपट्टीनी व क्षेत्ररक्षकांनी तयार राहिले पाहिजे व संधी मिळताच तिचा पुरेपूर उपयोग केला पाहिजे. पाठलाग करणारा खेळाडू शक्यतो कोपरारक्षक वा मध्यरक्षक असावा कारण त्यांचा हात कोणी धरलेला नसल्याने त्यांना झटकन वेगाने पाठलाग करता येतो. अर्थात सर्वच वेळेस हे खरे नव्हे कारण वऱ्याच वेळेस कोपरारक्षकाच्या हाताचा खेळाडू हा चांगला चढाईपटू असतो. प्रतिस्पर्धी खेळाडू चढाई करून आपल्या अंगणात परतत असताना ज्या सघावर चढाई झाली त्या सघाचा कोपरारक्षक आपल्या हातच्या खेळाडूचा हात हुलकेच सोडून देतो व तो खेळाडूही वेगाने पाठलाग करू शकतो.

पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूच्या जबाबदाऱ्या:

(१) ज्याचा पाठलाग करावयाचा तो गडी बाद करण्याचा आटोकाट प्रयत्न करणे.

(२) तो बाद न झाल्यास त्या खेळाडूस संरक्षण देण्यास जे क्षेत्ररक्षक पुढे येतात त्यातील एखाद्यास बाद करण्याचा प्रयत्न करणे.

(३) तेही शक्य न झाल्यास स्वतः न सापडता निदान रेषा ओलांडून परत येणे. काहीवेळा पाठलाग केल्यानंतर ज्याचा पाठलाग झाला तो खेळाडू झटकन वळून पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूचे एक वा दोन पाय पकडण्याचा प्रयत्न करतो. पाठलाग करताना आपले पायच नव्हे तर अंगाचा कोणताहि भाग त्याच्या हातात जाणार नाही याची काळजी पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूने घेणे आवश्यक आहे. कारण पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूचा सर्व तोंड पुढे असतो. शिवाय ज्याचा पाठलाग होतो त्याचे सहकारी त्याच्या मदतीस तयार हे असतातच. सुरवातीपासून शेवटपर्यंत सारखे पाठलाग करण्यामुळे त्याच्यातील अनेपेक्षित आक्रमकता संपुष्टात येते व तंत्र निष्प्रभ बनण्याचा धोका असतो. त्यामुळे मोजकेच, नेमके परंतु निर्णायक (हमखास गुण मिळवून देणारे) पाठलाग फलदायी ठरतात.

पाठलाग करणाऱ्या गड्याने शक्यतो आपल्या हाताने गडी मारावा व आपले पाय शक्यतो उडते ठेवण्याचा प्रयत्न करावा. पाठलाग करताना शक्यतो लाथने वा पायाने मारणे या तंत्राचा उपयोग करू नये वा तो कमी करावा. चढाई करणारा खेळाडू कांहीं वेळा हुलकावण्या देऊन, पाठ दाखवून परत

जाण्याचा आसास निर्माण करतो याबाबत योग्य ती सावधगिरी बाळगावयास हवी. सध्यामध्ये कोण गडी कोणत्या वेळेस पाठलागास जाणार याचे परस्पर ज्ञान (Internal Understanding) चांगले असवे अन्यथा एकाच वेळी दोघानी पाठलागासाठी जाऊन वा कोण जाणार या गोष्टीत दोघांनीही पाठलागला न जाऊन गडी मारण्याची चांगली संधी वाधा जाते. कोपारारक्षकाला पाठलागाची चांगली संधी असते परंतु तो कोपारारक्षकू गरज पडल्यास निदानरेषा निश्चित ओलाडेल याची खात्री हवी. कांहीं चांगले पकड घेणारे क्षेत्ररक्षक हे केवळ उत्कृष्ट पकड घेणारे खेळाडूच असतात. अशावेळेस त्यांनी पाठलाग केला व तो गडी बाद झाला नाही तर समोरच्या सघाचा चाणाक्ष सघनायक स्वतः त्या खेळाडूस चटकन निदानरेषा बंद करतो व शिकार करावयास गेलेलाच स्वतः शिकार बनतो. पाठलाग करताना मध्यरेषेच्यापासून आत पाच ते सात फुटापर्यंत खेळाडू जाईपर्यंत तो टिपला जावयास हवा; जास्तीत जास्त निदानरेषेपर्यंतच. पाठलाग करताना त्या पहिल्या वेगात; त्यापेक्षा आत घुसणे अवघडही असते आणि अयोग्यही असते.

ज्याचा पाठलाग केला तो गडी जांपर्यंत मध्यरेषेपासून फार लांब गेलेला नाही आणि पाठलाग करणाऱ्याचा स्वतःच्या पवित्र्यावर व चपलतेवर विश्वास आहे तोपर्यंत त्या खेळाडूला मदत करण्यासाठी पुढे येणाऱ्या क्षेत्ररक्षकाची मित्ती बाळगण्याचे कारण नाही. कारण क्षेत्ररक्षकाने पाठलाग करणाऱ्याला पकडावयाची घिसाडवाई केल्यास व पाठलाग करणारा मध्यरेषेपासून फार लांब गेला नसेल व चपळ व सावध असेल तर तोच गडी बाद होण्याचा संभव अधिक. वेळप्रसंगी पाठलाग करणारा वेगाने पाठलागास गेला व क्षेत्ररक्षण एकदम पुढे आले तर पाठलाग करणाऱ्याने पवित्रा बदलून त्यालाच बाद करावे. दामुळे क्षेत्ररक्षकही भरतो व क्षेत्ररक्षकावर जबरही बसते. पाठलाग करण्यासाठी सर्व खेळाडूंनी एकदम पुढे यावयाचे हे एक पाठलागाचे वेगळे तंत्र सांघीक आविष्कार दाखविणारे श्रीराम, लक्ष्मीमता वगैरे मुंबईच्या संघांनी वापरले. चढाई करून खेळाडू परतू लागल्यावर सघातील सर्व खेळाडू त्याच्या बरोबर पुढे पुढे येऊ लागतात त्यामुळे सहाजिकच चढाई करणारा खेळाडू बाबततो, गोष्टळतो आणि याचा फायदा घेवून त्याने मध्यरेषेच्या पलीकडे पाउल टाकले की लगेच त्याचा पाठलाग करावयाचा असे हे तंत्र आहे. पाठलाग कमी अंतरावरून होत असल्याने तो बऱ्याच वेळा फलदायी ठरतो. काही चांगले खेळाडू तर पाठलाग करताना मध्यरेषेपासून परत जाणाऱ्या गड्यावर सुरूच भारतात.

त्यामुळे त्या ज्ञापितच गडचाला स्पर्श होऊन गडी बाद होतो. अर्थात् हे अत्यंत अवघड आहे.

सर्व संधाने या पद्धतीने पुढे येण्यासाठी सर्व खेळाडू चपळ हवेत तसेच कोणी पाठलाग करावयाचा याबाबतही त्याचे (Understanding) एकमेकांतील समज पक्की हवी. या पद्धतीने सामन्याच्या सुरवातीसच एखादा गडी मारून पहिला गुण लवकर मिळविणे शक्य होते. अर्थातच हा धाडसी प्रयोग असून त्याच्या अगभूत गुणांबरोबर सहज लक्षात येतील असे त्याचे अगभूत दोषही आहेत. कारण चढाई करणाऱ्या खेळाडूच्या अगदी जवळ जाऊन त्याच्या भोवती क्षेत्ररक्षक फिरत असतात. अशा वेळी त्याच्या हालचालीत थोडा जरी गोघळ झाला तर चांगला व धाडसी चढाईपटू त्याच्या पैकी एखाद्यालाच बाद करण्याचा संभव असतो. चढाई करणारा व क्षेत्ररक्षक यांच्यामध्ये अंतर कमी असल्याने ते शक्यही असते.

सूर मारून गडी बाद करणाऱ्याने आपले पाय मध्यरेषेच्या पलीकडे पूर्णपणे गेले आहेत याची दक्षता घ्यावी (मध्य रेषा संपूर्ण अलीकडे आहे याची दक्षता घ्यावी). पाठलागास जाण्याआधी चढाई करणारा गडी हा चढाई पूर्ण करून स्वतःच्या अंगणात पूर्णपणे गेला आहे याची खात्री करावी.

कोपऱ्यात घुसणे :

कुठल्याही सामन्यात टाकल्या जाणाऱ्या चढाया वधितल्यास ही गोष्ट लक्षात घेईल की, सर्वच चढाया काही हालत्या पद्धतीने सर्व क्षेत्ररक्षकांना हालवून टाकल्या जात नाहीत बहुधा ३० ते ५० टक्के चढायामध्ये बऱ्याच वेळा एकाच कोपऱ्यात घुसून गडी बाद करण्याचा प्रयत्न केला जातो व त्या कोपऱ्यातच खेळताना काही प्रमाणात क्षेत्ररक्षण हलविले जाते. कारण,—

(१) सामान्यपणे चांगल्या चढाईपटूमध्येही प्रत्येक चढाईत वेगळेपणा दाखवावा एवढी कौशल्याची विविधता नसते.

(२) कोपऱ्यात घुसून एकदम तीन चार गडी एकाच वेळी बाद होतील अशी आशा असते.

(३) क्षेत्ररक्षक घरण्यास पुढे आल्यास आपले मारता येईल असे वाटते.

(४) जास्त कोपऱ्यात गेल्यास गोंधळून वा स्वरक्षणाथ कोपरारक्षक पकडेल व खेळाडू बाद होतील असे वाटते.

(५) प्रत्येक चढाई हालती व वेगवान टाकण्यास पुरेसा दम नसतो.

(६) उच व ताकदवान गड्याला कोपऱ्याचा खेळ जास्तच फायदेशीर होईल असे वाटते.

(७) चढायांना खरी गती आपली बाजू पिछाडीवर पडल्यास येते. अशा वळी कोपऱ्यात घुमून प्रयत्न करणे एकदम फायदेशीर ठरेल; असे चढाईपटूला वाटत असत. प्रत्यक्षात कोपऱ्यात घुमताना समजसपणे आणि नेमकेपणे कोपऱ्यात घुसणे या तंत्राचा उपयोग फारच थोड्या वेळा केला जातो. कोपऱ्यात चांगली चढाई करू इच्छिणाऱ्या खेळाडूने काही गंष्टी घ्यानात बाळगावयास हव्यात.

(१) कोपऱ्यात एकदा घुमून चढाई टाकली व ती फलदायी ठरेल अशी शक्यता वाटली वा फलदायी ठरली तरी लगेच पुढील चढाई तशी टाकू नये कांहीं चांगले खेळाडू कोपऱ्यात काही क्षेत्ररक्षक बाद झाल्यावर सतत कोपऱ्यात घुमण्याचा मोह बाळगतात व स्वतःच बाद होतात;

(२) कोपऱ्यातून निसटताना राखीव क्षेत्रांचा पुरेपूर व सुयोग्य उपयोग करावयात हवा. बरेच खेळाडू मैदानावाहेलून पळतात;

(३) कोपऱ्यात घुमताना मध्यरेषेला समांतर हलावे. क्षेत्ररक्षक क्रमांक १ व ३ नजरेच्या दरम्यान हालती चढाई असावी. लांबच्या हाताने वा पायाने कोपरारक्षक मारादा (याचे सविस्तर वर्णन पायाने खेळाडू बाद करणे यामध्ये आले आहे) त्या वेळेस मध्यरेषेला लक्षांतर ठावे लागेल तेव्हाच क्षणभर व्हावे.

(४) समोरील क्षेत्ररक्षक फार पुढे आल्यास; कोपऱ्याला घुसणाऱ्या चढाईपटूने त्यांच्याच अंगावर धावून जाऊन त्यांना बाद करण्याचा प्रयत्न करावा. या वेळी उडी मारण्याची वा बाजूने सरकण्याची तयारी ठेवावी.

(५) क्षेत्ररक्षक अंगावर आल्यास पहिल्यांदा अगाला मिडणाऱ्या खेळाडूस शक्यतो बाजूस फेकावे आणि मग वळून पुढच्याला धडक मारावी. जर हे शक्य नसेल तर सरळ धडकच मारावी.

(६) मध्यरक्षक फार डोके वाकवून पकडण्यासाठी आला असल्यात त्यांच्या अंगावरून उडी मारलेली फलदायी ठरते.

(७) कोपच्यान खेळताना पाय राखीव क्षेत्रास लागणार नाही याची काळजी घ्यावी.

(८) कोपच्यान लाथ मारणे, पाय मारणे, हात मारणे नुसतेच अंगावर जाऊन टाकणे, पुढच्या क्षेत्ररक्षकावर झेप मारणे, उडी मारणे ही सर्व कौशल्ये आलटून पालटून वापरावीत.

निदान रेपेवर चढाई करणे :-

निदान रेपेवरची चढाई हा कसड्डीतील रोमहर्षक आव्हान प्रति आव्हानाचा अटीतटीचा झटापटीचा भाग आहे. जो मंच रंग लागला आहे आणि विजय मिळविण्यासाठी बाकीच्या शक्यता दृष्टीमांड आल्या आहेत, त्यावेळी प्रति-मश्चाली निदानरेपा बंद केले जाते. याचाच अर्थ समोरच्या चढाईपटूवर आता चढाईमध्ये किमान कोणत्या दाखविण्याची गरज लागलेली असते. तू जर स्वतःला चढाईचा खेळाडू समजत असशील तर दाखव हिमंत आणि ओलांड निदान रेपा, अशी ती गमितावलील धमकी असते. विजय मिळविण्याची ती श्रवेरची बेभान (Desperate) धडपड असते. हरणारच असलो, तरी-देखील समोरच्याची थोडी तरी खोड जिग्वू, त्याचा थोडा घडा शिववू आणि हरण्याचे दुःख कमी करू; आणि कुणाम हाऊक देवाने हात दिला तर परा-मवाचे विजयाने स्फांतर करू असा तो हिजोव असतो. (मध्या मंचाचा पगवादा गुण गेन्याम निदान रेपा बंद करून तो मिळविण्याचा प्रयत्न केला जातो; त्यावेळेस वरचे मानमशास्त्र जसेच्या तसे लागू पडत नाही, परंतु चढाईच्या खेळाडूवर येणारे दडपण आणि निकरावर येऊन केलेला प्रयत्न हे मूळ स्वरूप कायम रहाते). या सर्वांमुळे ६। मीटरवर क्षेत्ररक्षक बाद करण्याचे चांगले चांगले खेळाडू, चढाईपटू निदान रेपेवर गोधळताना याचे कारण मानसिक दडपण, प्रतिष्ठा पणाला लागल्यामुळे वाटणारी भीती, त्यामुळे झालेल्या मानसिक चलविचलीमधून होणारा गोधळाचा खेळ, यासाठी निदान रेपेवर खेळाडूने खालील गोष्टी घ्यानात ठेवाव्यात. —

(१) आत्मविश्वास वाळगून झालेपणे चढाईस जावे. समोरच्या क्षेत्र-रक्षकाच्या थोड्याशा चुकीने आपण मक्ष्यरेपा गाठू शकतो याचा विचार करावा. समोरच्या मंचाच्या दोषावर, संतापावर नुसता थडपणा, हाच त्यांना अधिक चिडूत अधिक चुका करण्यास भाग पाडतो.

(२) आपण निदान रेपा ओलाडणार का गडीवाद करणार ते निघताना मनाची पक्के करावे आणि ती गोष्ट पहिल्या ५ ते १० सेकंदात करावी. चढाईपटुचा दम त्यावेळी ताजा असतो. आक्रमकता कायम असते. त्यामुळे क्षेत्ररक्षक बाद होतात.

(३) निदान रेपा ओलाडणार असल्यास खेळाडू नं. २-४-६ या नंबरवर ती ओलाडवी, कारण सर्वसामान्यपणे ते गडी चांगले पकडणारे नसताना अत्यंत चढाईने पायाचा कमीत कमी भाग (शक्यतो फक्त अंगठा) निदानरेपे पलीकडे टाकावा व शरीराचा बाकीचा भाग उचलून निदानरेपा ओलाडवी. निदानरेपा ओलाडवाचा अमफल वारंवार केलेला प्रयत्न याचा अर्थ, चढाईपटू घाबरलेले आहेत वा गोधळलेले आहेत, असा होतो. त्यापेक्षा वेडारपणे निदानरेपेजवळ ज्याठिकाणी निदान रेपा ओलाडवाचा नुमचा दुरादा असेल त्याच ठिकाणी जावे व पल्ल्याच प्रयत्नात ती ओलाडवी.

(४) खेळाडू मारणार असल्यास जी कृती अपेक्षित आहे ती; उदा. कोपरारक्षकाला खालच्या पायाने मारणे, कोपच्यात जाणे व क्षेत्ररक्षकावर झेप घेणे). तातडीने निर्धारपूर्वक, वगळी. ते अयशस्वी झाल्यास प्रथम निदानरेपा ओलाडून घेणे अधिक योग्य. पुन्हा ती वृत्ती वरणे योग्य नव्हे.

(५) कुठल्याही परिस्थितीत केवळ गोधळून हालत रहाणे आणि खेळाडू वाद न करता वा निदानरेपा न ओलाडवा याद होणे हा अपमानकारक, मानहानीचा प्रसंग टाळावा (त्यापेक्षा हारागिरे करून वाद व्हावे). समोरच्या क्षेत्ररक्षकावर झेप मारताना शक्य तो उडी वा लाथ मारू नये. हाताने झेप मारावी व पट काढावयास आलेल्या क्षेत्ररक्षकास ढकलावे स्वतःचा काही भाग त्याच्या हातात दुर्दैवाने मापल्यास; लगेच जमिनीवर पसरावे. क्षेत्ररक्षक पुढे आलेले असल्याने; मध्यरेपा जवळच असल्याने, बहुधा मध्यरेपेस हात लागतो.

चढाई करणाऱ्या खेळाडूने कोणत्या पद्धतीने गडी वाद करावेत. याचा सर्वसामान्य तपशील आतापर्यंत बघितला परंतु समोरच्या क्षेत्ररक्षकाची सध्या ज्याप्रमाणे बदलेल त्याप्रमाणे या कोशल्याच्या वापराची पद्धत बदलावी लागते. काही कोशल्या काही विशिष्ट क्षेत्ररक्षणात वापरणे टाळावे लागते. काही कोशल्या काही वेगळ्या पद्धतीने वापराची लागतात. यानाटी बदलत्या क्षेत्ररक्षणात चढाईपटूने करावयाच्या खेळाचा तपशील बघणे योग्य ठरेल.

एकच खेळाडू राहिला असताना—

एकच राहिलेला खेळाडू निदान जेव्हासुद्धा हलकावण्या देत मागे सरकतो व सक्षमते वाढ न होण्याचा प्रयत्न करतो. चढाई करणारा खेळाडू त्याच्याशी आटापाटाचा करीत बसल्यास; १० ते १२ मेकडे त्यातच जातात उरलेल्या ३ ते ५ मेकदान मग धाईघाईने खेळाडू मारण्याचा प्रयत्न होतो. नेमके त्याच्या उलट व्हावयाचे होते. एकडगारा मूर्ख अंगनिक असतो. त्याला मदतीला कोणीही तसे अंगावेली चढाईच्या पद्धतीचा नेकदान क्षेत्ररक्षकाच्या अंगस मिठावयाम होते यामध्ये टाकाणा व वेडगण्या होता. हात पुढे पसरलेले अंगभित्त. मागे मागे सरकणाऱ्या क्षेत्ररक्षकांना जाताने व झटाट्याने स्पर्श करावा. लाथ वा खालचा पाय मारून तो लाथ मारल्यास क्षेत्ररक्षक पायावर उडी घेतो. पाय मारण्यातही अनेक घडामोडी घडतात. गूग चपळीने पाय मारण्यास हरकत नाही पण सामान्यतः तसे म्हणून हाताचा पाय खेळाडू मारावयास करणे अधिक योग्य व क्षेत्ररक्षक खेळाडू जाताने जेग मारून तो पकडण्याचा प्रयत्न करतो; परंतु हा प्रयत्न थोड्या चपळीने मागे पसरले तर यशस्वी होत नाही कारण एक तर असा उडीत हात त्याला माथेवरील अवघट असतो आणि दुसरे म्हणजे थोड्यासा माग माथेवरील तरीही त्यामुळे तोंड जात नाही. हातावर उडी मारण्याचा खरा हेतू त्याच वेळा चढाई करणारा क्षणभर अडकलावा व पाय धरावयास भिळावेत हा असतो. हा प्रयत्न चढाई करणाऱ्याने सफारते मागे सरकून विफल करावा.

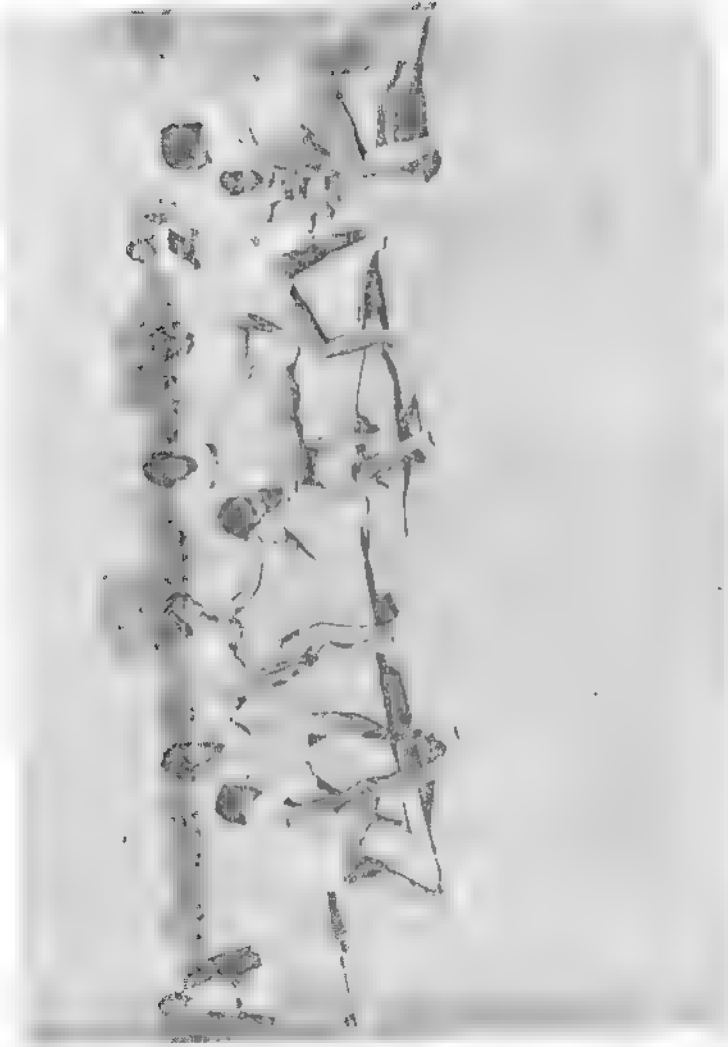
एकटे राहिलेले काही खेळाडू हात पुढे देऊन उभे राहतात. हा खेळाडू आता स्वतःहूनच त्याला जिवायची संधी आपणायला देणार या कलाने त्याच्याजवळ क्षेत्ररक्षकाने जागे कदापि योग्य नव्हते. कारण त्याने काहीजण तरी झटकन परिसरात बसून आल्या वेळारक्षकांना पुढेच फायदा उठविण्याचे घडतात. तेव्हा अवघड सांभाळताना सर्वकाळी सर्वविषयी ही अत्यावश्यक ठरते.

कवड्डीमध्ये एकटा खेळाडू हा सामान्यपणे एकड घेवू शकत नाही म्हणून एकटा राहिलेला खेळाडू जरा वेळी चढाईच जातो त्यावेळी त्याने बघीही रिकाम्या हाताने पकडू नये. एनींकी परतून फायदा नसताना; तेव्हा सांगवे वामरावे. बाद झाल्यास सध आत येवून परत तवा पात्र मुक्त होतो. प्रतिस्पर्धी गडी बाद झाल्यास फारच उत्तम. प्रतिस्पर्धी एकच खेळाडू उरलेला असताना तो चढाईत न मागे हलामुळे चढाई करणाऱ्याची अप्रतिष्ठा होते. स्वतः एकटे उरले

छायाचित्र २२. चडाई करणाऱ्याने प्रतिस्पर्धाच्या बचाव फळीत खोलवर धुसून लाय मारली आहे.
पृष्ठ क्र. ५१ (२)



छायाचित्र २३. फोटो क्र. दावीसप्रमाणे मारावयाच्या लाथेसाठी क्रमांक तीनच्या मध्यरक्षकापुढे घेतलेला पवित्रा(या पवित्र्यांतर् प्रत्यक्ष योग्य जागेवर जावून लाय उचललेपयंत (फोटो क्र. २२) चे अंतर कमीत कमी रुपमध्ये व मध्यरेषेला समांतर या पद्धतीने काढावयास हवे.)
पृष्ठ क्र. ५१ (अ१)



छायाचित्र २४. चढाई करणारा खेळाडू मध्यरक्षक क्र. ३ ते मध्यरक्षक क्र. ५ पर्यंत मध्यरेखा पाठ समांतर ठेवून परंतु थोडा आत गोला. नेमकी जागा गाठताच त्याने पाठ मध्यरेखा लंबांतर केली व फोटी क्र. २२ प्रमाणे अंक पाऊल अति जावून त्याने लाय उचलली. पाठ क्र. ५१ (२)



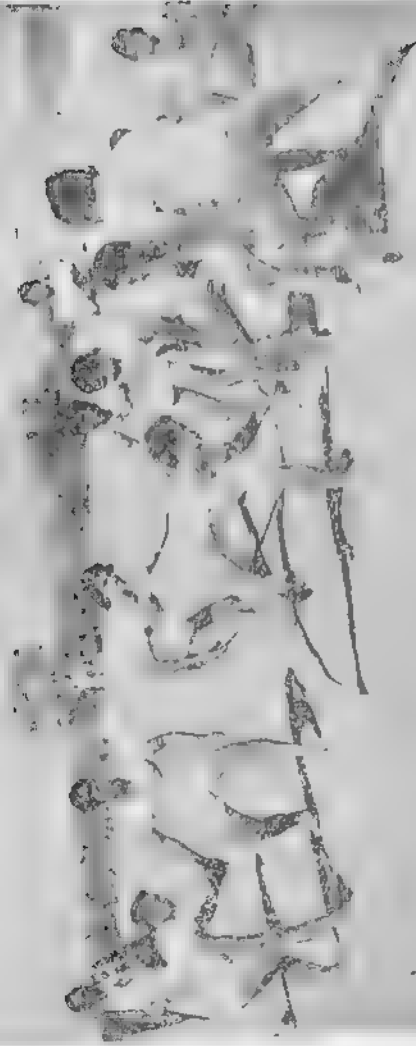
छायाचित्र २५. साथ उचलून झाल्यानंतर चढाईपट्टे मध्यरेषेकडे निघाला आहे. पृष्ठ क्र. ५२-५३ (२)



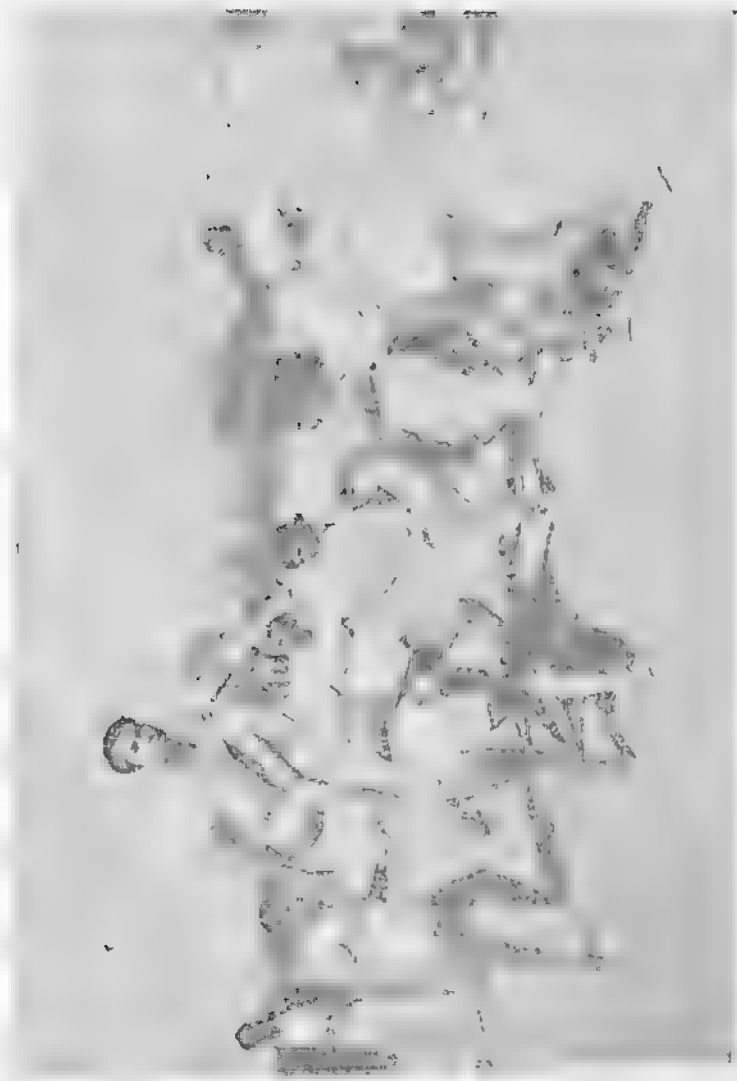
छायाचित्र २६ अ). आप सारणे-गडो बांद करपासाठी लढाई करणाऱ्याने हात उभा उगारला आहे.
मध्यरेषेकडचा पाय उचलण्याच्या पवित्र्यात आहे. पृष्ठ क्र ५४-५५ (३)



छायाचित्र २६ ब) चढाई करणाऱ्याने मध्यरेखेकडचा पाय उबवला आहे- (पृष्ठ क्र. ५४ व ५५)



छायाचित्र २७. शाप सारंगीना हात आडवा फिरवला आहे. (बाणाची दिशा व अंतर-हात फिरण्याची दिशा व अंतर बाखवते) पृष्ठ क्र. ५४ व ५५



छायाचित्र २८. डोक्यावरून उडी मारून निसटणे—हनुमान उडी. (पृष्ठ क्र. ५६)

असताना खेळाडू न मारता वा स्वतः न मारता परतावे यामध्ये चढाई करणा-
याचा ध्याडपणा दिसतो. ज्वाला चागले चढाईपटू व्हावयाचे आहे त्याने हे
मनावर कोरून ठेवले पाहिजे.

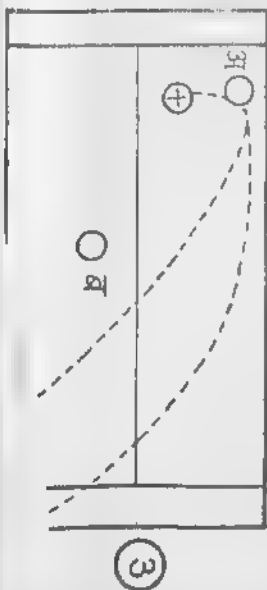
दोन खेळाडू :

साधारणपणे समोरच्या मघात दोन खेळाडू असताना त्यांनी घेतलेल्या वचाव
पद्धतीचे तीन प्रकार संभवतात :—

(१) चढाईचा गडो ज्या ठिकाणी जमेल त्या ठिकाणाहून वरचे लाव
उमे राहून कव्हर देणे—आकृति १, फोटो क्र. ३०.

(२) चढाई करणारा सामान्यपणे कोपच्यान जातो. त्यावेळेस त्याला
भिनी वाटेल या पद्धतीने जवळून कव्हर देणे—आकृति २, फोटो क्र. ३१.

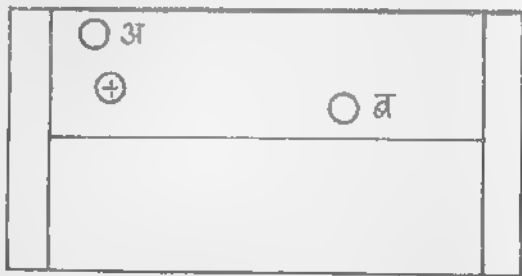
(३) चढाई करणाऱ्या खेळाडूजवळ परंतु पुढे येऊन मध्यरेषेजवळून
जवळ कव्हर देणे. आकृति ३, फोटो क्र. ३२. चढाई करताना एका बाजूच्या
कोपच्याकडे चढाईचा खेळाडू घुमला व तो कोपरारक्षक दुसऱ्या कोपच्या-
कडे सरकू लागल्यास सामान्यपणे क्षेत्ररक्षकाचे प्रकार वरील तीन पद्धतीचेच
रहातात परंतु वचाव करणारे दोन्ही खेळाडू कमी क्षेत्रफळात कोडले
गेल्याने झटापट होण्याचा संभव वाढतो.



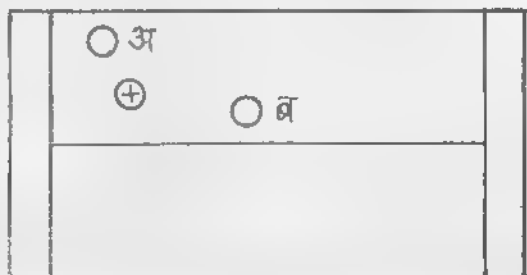
↓
मध्य रेषा

○ क्षेत्र
रक्षक

⊕ चढाईचा
खेळाडू



↑ निदान रेषा



चढाई करणाऱ्या खेळाडूने लक्षात घेणेऱ्या गोष्टी :

एकाच चढाईत दोन खेळाडू वाद करणे हा सर्वोत्तम मार्ग कायना त्यामुळे सध्यास एकदम चार गुण मिळतानाच; तसेच एकच खेळाडू राहिल्यास त्याच्या आक्रमक चढाईला धावे लागणारे नोड, त्याचा धाका व पुन्हा त्याला वाद करण्यास (कदाचित) करावी लागणारी चढाई व त्यात मोडणाऱ्या वेळ या सगळ्या दृष्टीने दोन खेळाडू वाद करणाऱ्या आल्यास फारच चांगले, परंतु ते गव्य नमल्यास एक खेळाडू कुठल्याही परिस्थितीत वाद करायना हवा. अनेक चांगल्या सामन्यात चांगल्या चढाई करणाऱ्या खेळाडूंनी प्रतिसपर्धी संघात दोनच खेळाडू असताना त्यांघ घेण्यास त्रिवच लागला व त्यामुळे सामनाही फिरदा अशी अनेक उदाहरणे देता येतील. दोन खेळाडूने खेळाडू हलक्यापणे वाद न करता येणे हे (क्वचित अपवाद वगळता; ज्या वेळी समोरच्या संघात दोनच गडी ठेवणे ही गोष्ट सामना जिंकण्यासाठी तिलावट असेल ती वेळ वगळता) नामुष्कीचे व चढाई करणाऱ्या खेळाडूस कमजस्तन ठरविणारे आहे. दुर्दैवाने याचे पुरेसे भान ठेवले जात नाही व दोन खेळाडूंच्यात खेळाडू वाद करण्याचे शास्त्रीय ज्ञानही आत्मसात केले जात नाही.

खेळाडू वाद कसे होतील ?

(१) 'अ' च्या कोपऱ्यात गेल्यावर नं. १ प्रमाणे क्षेत्ररक्षण असल्यास पुढे हून घेतल्यानारखे करावे. समोरच्या खेळाडू 'व' एकटाच असल्याने थोडा मागे सरकतोच 'अ' ही किचीत पुढे झुकतो; वाचक्षणी झपाट्याने 'अ' च्या कोपऱ्यात जाऊन शक्यतो लाव हाताने (वा खालच्या पायाने) त्याला टिपावे. तेथून चपळीने पुढे आल्यास 'व' अडवायना येत नाही वा आल्यास तो ही वाद करता येतो.

(२) क्रमांक २ प्रमाणे म्हणजे खेळाडू, जवळून व आतून कव्हर देत आहे. अशा वेळेस मागे किचीत हून देऊन पुढील खेळाडूच्या अंगावर झेप मारावी. तो गडी पटात पकडावयाचा प्रयत्न करतो वा मागे सरकतो. पटात पकडावयाचा प्रयत्न केल्यास चढाईपटूने हात पुढे असताना ते त्याच्या डोक्यावर ठेवावेत. पाय बाजूला घ्यावेत व पटात सापडणार नाही याची काळजी घ्यावी. खेळाडू मागे सरकल्यास त्याला वेगाने जाऊन झेपाने वाद करावे. तो झेप मारताना ती निर्णायक ठरावी या तडफेने असावी. तो खेळाडू मागे सरकण्याचे थांबवून एकदम पटात घुमेल व कोपरा 'अ' चांगला तरवेज असेल तर चढाई करणाऱ्याची पाठ

त्याला दिलेल ही शक्यता लक्षात घ्यावी. खेळाडू पटातच घुमल्यान; हाताचा उपयोग प्रमावीरणे करावयान हवा. मागचा खेळाडू वेगान असल्यान; 'व' ला वाद करून, पवित्रा बदलून 'अ' च्या हातान पाठ न मिळू देता त्याला वेगाने व नाकदीने ढकलून, मध्यरेषा गाठणे हे चढाई वादादगाच्या वैयक्तिक कर्तृत्व-कीशल्याची कसोटी आहे.

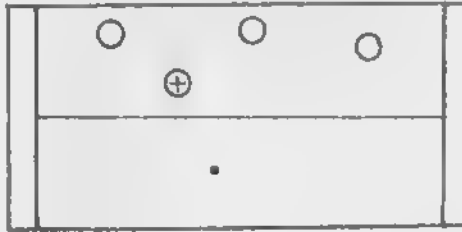
(३) या प्रकारान 'व' हा खूपच पुढे आलेला असतो (आकृति ३). त्याला वाद करावयान गेल्यान तो हवाक पाडवीने आडवावयान अशेतो व मागच्या खेळाडूम ('अ') तर चढाईपटूची संपूर्ण पाठ दिसते; तेव्हा या वेळेस ग्रींडिंगणाचा खूपसा भाग मोकळा असता, (आकृति) त्याला फायदा घेण्यासाठी व 'व' तुजवेने लाव असल्याने चढकून 'अ' ला हाताने मागावे व चढाईपटूने तसेच पुढ पळत मध्यरेषेकडे यावे. (आकृति) तुटक रेपेने दाखविलेला मार्ग) या वेळी 'व' धावतपळत तुम्हाला अडविण्या येतोच परंतु त्याला वगाने फेकून देता यावयान हवा. दोन गोटी मंदराच्या—(१) आतून फिरताता 'अ' वाद दाखवावच हवा व त्याचा पावावरचा मूर चूकवावयान हवा. (२) 'अ' मागून 'व' च्या मंदरीला चढाई करणाऱ्याम धरावयान येईपर्यंत चढाईपटूने मध्यरेषा गाठावयान हवी. दोन खेळाडूंच्या मध्ये चढाई करताना लक्षात हवे वी, त्यांना किगवयान मैदान मोकळे आहे; तेव्हा नेमके लक्ष माधण्याने वेडर चढाई हवी.

(४) काही वेळा एका कोपऱ्यात घुमल्यावर तो कोपराक्षक कोपरा मंडून मागे सरकू लागतो (आकृति) दुसऱ्या कोपऱ्यातील खेळाडू त्याच्या कोपऱ्याकडे पलीकडील खेळाडू येवू लागला असल्यामुळे पुढे येऊ लागतो; अशा-वेळी चढाई करणाऱ्याचे हात लाव आशेन. त्यामुळे समोरच्यादोही खेळाडूंची कोपऱ्यामध्ये कोडी होवू लागते व ते (१) मागच्या रेपेला मार्ग करून वाव होतात, (२) पर्याय न उरल्यास अगावर धावून येऊन, पण ते आल्या समोऱ्यान आले पूर्ण लक्ष असताना; हात पुढे असताना धावून येत असल्याने ते निष्कळ ठरते. (३) ते कोपऱ्यात वचागाचा अवशस्वी प्रयत्न करतात परंतु त्यांपैकी एकजण तरी चढाई करणाऱ्याच्या हाताने वाद होतो. एक कोपरा दावत असताना दुसरा कोपरा जर जास्त जास्त पुढे आला तर त्याच्याकडेच प्रथम लक्ष पुरवावयान हवे. त्याऐवजी एक कोपरा 'अ' मागे परकत असताना जर तसेच चढाईपटू आन गेला व दुसरा कोपरा 'व' पुढे येत असल्यावर लक्ष दिले नाही तर चढाई करणाऱ्याची कोडी होण्याची शक्यता असते.

तीन खेळाडू दोन पट्टींनी कव्हर देऊ शकतात,---

(१) तिघेही स्वतंत्र उभे राहून. बहुसंख्य वेळेस असे असते

(२) एका कोपऱ्यात साखळी व एक कोपरा सुटा.



निदान रेखा



⊙ क्षेत्ररक्षक

⊕ चढाई करणारा खेळाडू.

आकृति क्र. १

मध्य रेखा

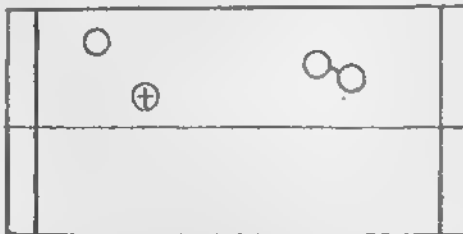


आकृति २ अ

एका कोपऱ्यात साखळी व एक सुटा.

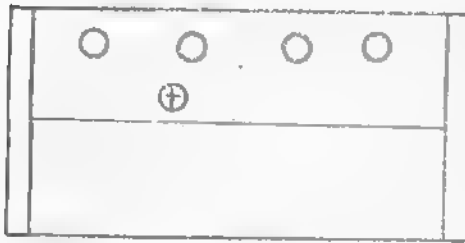
आकृति २ अ

हा सुटा खेळाडू, दोन खेळाडू राहिले असतांना चढाईपट्ट्या समोरील कोपऱ्यातील खेळाडू ज्या विविध प्रकारे क्षेत्ररक्षण देतो (जे या आधी आकृतिमह दाखविले आहे) त्याचप्रकारे क्षेत्ररक्षण देऊ शकतो.



आकृति २ ब

करणाच्या खेळाडूने निर्धार पूर्वक, शक्य तेथेच तातडीने समोरचे एक एक खेळाडू बाद करून घेणे योग्य ठरणे. कव्हरच्या विस्फळीतणाने ते शक्यही असते परंतु चार वा पाच खेळाडूच्यान ही परिस्थिती बदलते. कव्हर पूर्ण नसले तरी पुरेसे भयंकर; निदान स्वसंरक्षणार्थ तरी असू शकते. अशा वेळी चढाई करणाऱ्याने याची जाणीव ठेवून स्वतःचा गुण न जाऊ देना (ज्यामुळे समोरच्या मघान पाच खेळाडू होतील) गडी बाद करण्याची खटपट करावयास हवी. यामाटी चार खेळाडूच्यान शक्य असलेले क्षेत्ररक्षणाचे पवित्रे, त्यावरचे प्रति-उपाययोजना त्यान फायदे, तांटे याचा विचार व मर्याद, करणे आवश्यक आहे.



मध्य रेषा

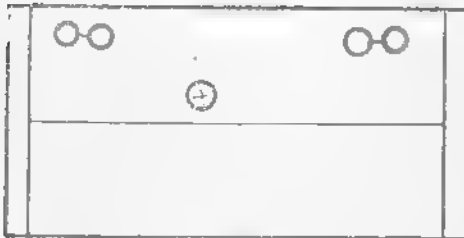
⊙ क्षेत्ररक्षक

⊕ चढाईपटू

[१] सर्व खेळाडू सुटे

→ निदान रेषा

[२] दोन बाजूला दोन साखळ्या

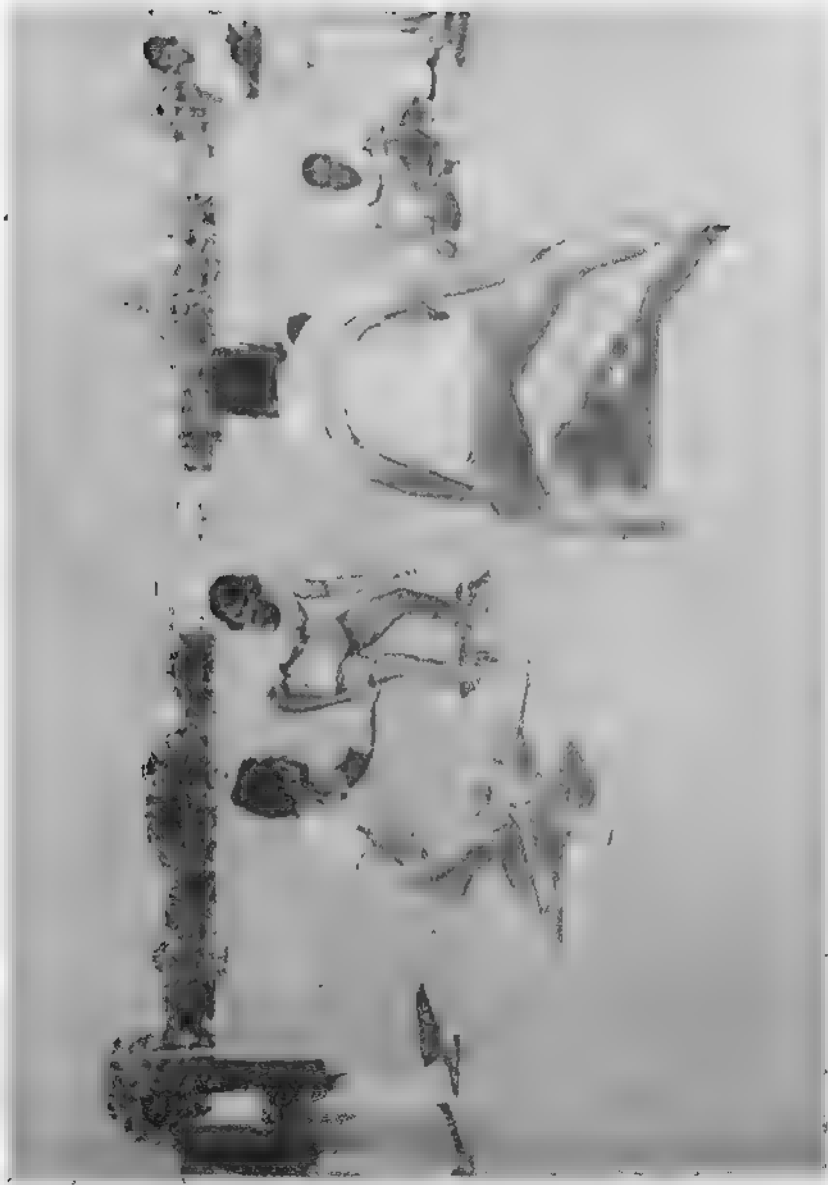


मध्य रेषा

→ निदान रेषा



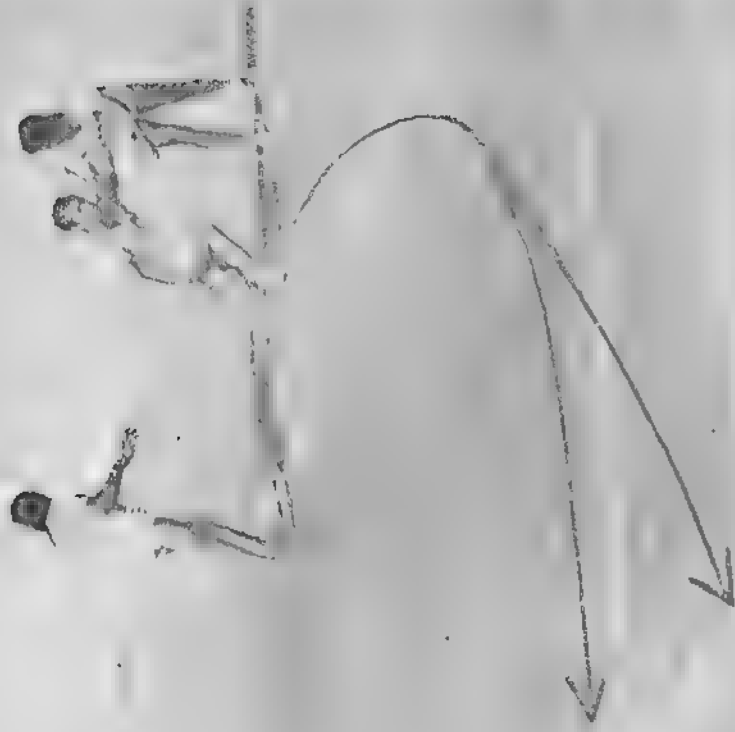
छायाचित्र २९. खांदावर हात ठेवून पाय मागल्या मागे उसळी मारून काढून घेणे. (पृष्ठ क्र. ७६)



छायाचित्र ३० दोनच क्षेत्ररक्षक असतांना सवसायास्यपणे देण्यात येणारे क्षेत्ररक्षण. पृष्ठ क्र ६५ (१)



छायाचित्र ३१ चढाई करणाऱ्याने समोरील क्षेत्ररक्षक जापेने बाव करण्याचा प्रयत्न केला. क्षेत्ररक्षकाने पकड करण्याचा केलेला प्रयत्न. चढाई करणाऱ्याने अयशस्वी ठरवला आहे. पृष्ठ क्र. ६५ (२)



छायाचित्र ३२ समोरील क्षेत्रक्षक बराच पुढे आल्याने चढाई करणाऱ्याने खोलवर घुमून त्याच्या बाजूच्या क्षेत्रक्षकास हाताने टिपले आहे. चढाई करणारा आतून फिरून मध्यरेखेकडे येतो तो मार्ग बाणांनी दाखविला आहे.
पृष्ठ क्र ६५ (३)

छायाचित्र ३३ पाय पकडणे-

पाय पकडणारा ज्या कोवऱ्यात आहे त्याचा तो पाय पुढे आहे (मध्यरेखेकडे तोंड केल्यानंतर डाव्या हाताचा डावा कोपरा व उजव्या हाताचा उजवा कोपरा.)
पकड घेणाऱ्या खेळाडूची मान त्याच्या पायांच्या रेखांच्या पलीकडे केलेली नाही बोलही हातानी घोट्या-जवळ चढाई करणाऱ्याचा पाय पकडला आहे.
(पृष्ठ क्र. ८४, ८५, ८६)



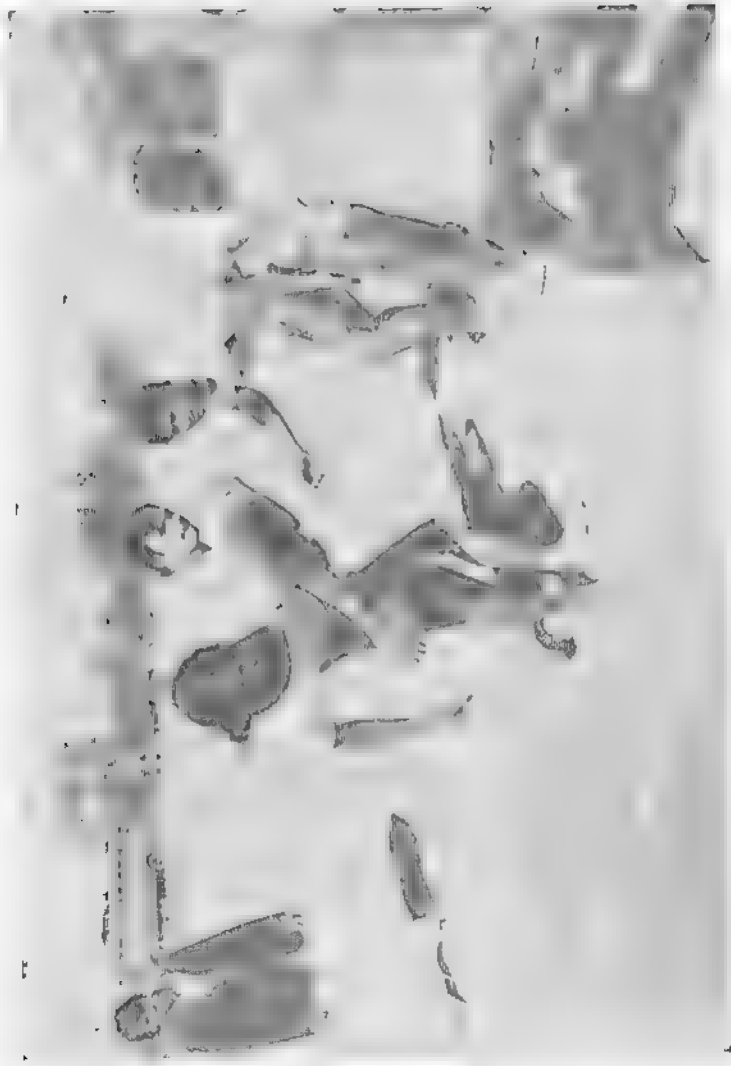
छायाचित्र ३४. पकड करणाऱ्या कोपराक्षकाने दोन्ही पाय चढाई करणारा खोलवर घुसल्याने समांतर
आहेत मागीन रेषेस लागलेले नाहीत. (पृष्ठ क्र ८४, ८५ व ८६)



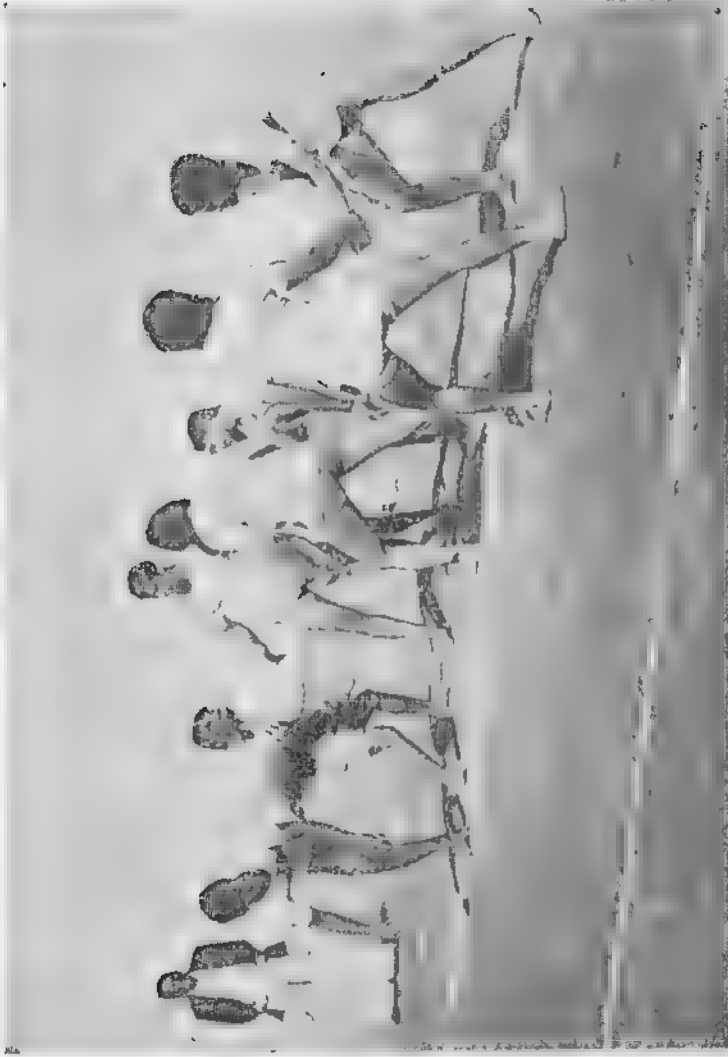
छायाचित्र ३५. पाय पकडणाऱ्याची मान जहरीपेक्षा जास्त पुढे (त्याच्या पायाच्या शेथेच्या पुढे) आल्यामुळे चढाईपटू त्याच्या डोक्याला स्पर्श करत आहे. कोपरासकाने ही चक टाळावयास हवी.
(पृष्ठ क्र. ८४, ८५ व ८६)



छायाचित्र ३६ पकड घेणाऱ्या गड्याने चढाईपट्ट्या पाय घोण्यात पकडून तो आपल्या खांद्यापयंत तिरका वर उचलला आहे. (पृष्ठ क्र. ८४, ८५, ८६)



छायाचित्र ३७. 'अ'वायाना झटका असेलता खेळाडू व जाड ताकदवान खेळाडू यांची लवण पकडाची.
(पृष्ठ क्र. ८५)



छायाचित्र ३७. 'ब'हे उजव्या कोपण्यात उजवा हात चढाई करणाऱ्याच्या तबणीत गेला आहे कोपराच्या
 बेचकित तबण दुमडली गेली आहे. दुसरा हात पायाच्या चवड्यावर ठेवून त्या हाताने
 चवडा आत दुमडला आहे (पृष्ठ क्र ८५)



छायाचित्र ३८, चवड्यावर व त्याच्यावरच्या पायाच्या भागावर सूर मारलेला आहे.

छायाचित्र ३९, सूर मारणाऱ्या खेळाडूने घडाई करणाऱ्या खेळाडूच्या त्याला जवळ असलेल्या पायावर आवृत्त हात धरला आहे हा दुसरा हात बाहेरून परंतु आतील हाताच्या पुढे धरला आहे.

पृष्ठ क्र. ८६ (ड)



छायाचित्र ४० पाठ एकडणे- पाठ एकडूनु चडाई करणाच्यास उचलले आहे. पकड घेणाऱ्याच्यापैकी एक पाय ताठ आहे. एक किंचित बाकलेला आहे. पृष्ठ क्र. ८८ (१)

छायाचित्र ४१ पाठ पकडलेला गडी ताकदवान आहे. रथाने पकडणाऱ्यास मध्यरेखेकडे खेचू नये म्हणून पकड घेणाऱ्याने आत तोंड करून त्यास पाडले आहे. पृष्ठ क्र ८८ (२)



छायाचित्र ४२. समोरचे क्षेत्रक्षण चटकन चढाई करणाऱ्या भोवती जमले आहे त्यामुळे गडी न उचलता, पाडता वा स्लॉक करता ही फक्त सवकसपणे पाठ पकडल्याने बंदिस्त झाला आहे. पृष्ठ क्र. ८८ (३)



छायाचित्र ४३. साखळी पकड—

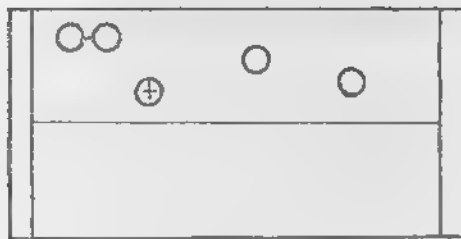
अ) साखळीत पकड घेणाऱ्या दोन्ही खेळाडूंची अेकत्रित मूठ चढाई करणाऱ्याच्या पोटाला लागली आहे.

पृष्ठ क्र. ८९ व ९०



छायाचित्र ४३. साखळी पकड

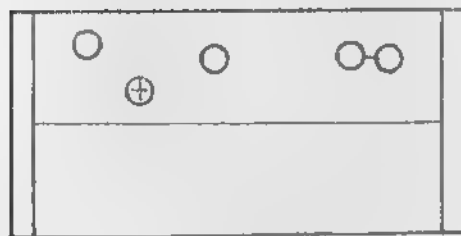
(ब) पकड करणाचे दुसरे हात चढाईपटूच्या मांड्यात गेल्याने चढाईपटू वर उचलला गेला व निराधार बनला. (पृष्ठ क्र. ८९ व ९०)



मध्य रेखा

→ निदान रेखा

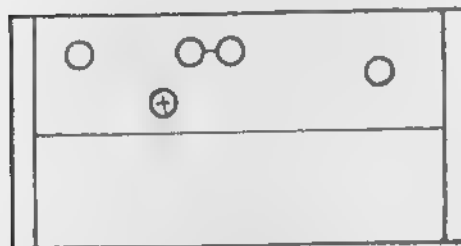
[३] एकावाजूला साखळी व
समोरचे दोन्ही क्षेत्रक्षक सुटे.



मध्य रेखा

→ निदान रेखा

[४] समोरून साखळी, इतर
दोन क्षेत्रक्षक सुटे.



मध्य रेखा

→ निदान रेखा

[५] मधले खेळाडू साखळीने
(—) उभे वा जवळ जवळ
उभे (....) इतर दोन
क्षेत्रक्षक सुटे.

(१) चार खेळाडूंच्यांत बहुसंख्य वेळेला दोन दोन खेळाडूंच्या दोन साखळ्या क्षेत्ररक्षण देतात. अशा क्षेत्ररक्षणात मध्यभागी खेळ खेळून पुढे हल देऊन एका कोपऱ्यात घुसणे फारसे उपयोगी ठरत नाही कारण मध्यभागातून एका कोपऱ्यात क्षेत्ररक्षक टिपण्यासाठी चढाईचा खेळाडू वेगाने जाऊ लागला की, त्याच वेगाने साखळी समोर येते. नेहमी कोपऱ्यालाच खेळाचे, हल मारून समोरची साखळी किचीत मागे हटवावी आणि खेळत असलेल्या कोपऱ्याचा कोपऱारक्षक लांब हाताने वा पायाने टिपावा.

निरिक्षण.—मध्यभागी खेळल्यास ज्या कोपऱ्यातील कोपऱारक्षक टिपावयाचा तो पायात सूर मारतो का? समोरून साखळी घेऊन येणाऱ्या खेळाडूंना साखळी पद्धतीची पकड येते का? ते साखळीने येताना पण धडक वा ब्लांक पद्धतीने धरणारे आहेत का? 'ब' मध्यभागी खेळल्यास व समोरची साखळी थोडी जवळ क्षेत्ररक्षण देत असल्यास साखळीवरच झाप टाकावी व त्यातील कोपऱारक्षकाच्या हाताचा खेळाडू हाताने, पायाने वा लाथेने बाद करावा.

निरिक्षण.—मागची साखळी किती वेगाने पाठीवर येते व ती पाठीवर येण्याचा धोका गृहीत धरून; त्या पद्धतीची झाप फार आत जाऊन मारू नये. निदान-रेपेपासून मीटर ते दीड मीटर आत जाईपर्यंत (मागे सरकेपर्यंत) खेळाडू बाद व्हावयास हवा. या पद्धतीने क्षेत्ररक्षक बाद करताना कोपऱारक्षक वा विशेषतः कोपऱ्याच्या हाताचा खेळाडू पायात पडण्याची दक्षता घ्यानात घ्यावी. या दृष्टीने सरकत्या पायाने वा लाथेने खेळाडू मारण्यापेक्षा हात लाव करून खेळाडू मारणे अधिक योग्य. हात पुढे असताना; साखळी मागे न जाता धावली तरी पट सापडत नाहीत वा साखळीत चढाईपटू सापडत नाही. क्षेत्ररक्षक बाद होताच ताबडतोब मध्यरेषेकडे धाव ठोकावी.

चार क्षेत्ररक्षक सुटे उभे असल्यास —

- (१) एकदम एखाद्या ठिकाणी घुसून हाताने क्षेत्ररक्षक मारावा;
 - (२) क्षेत्ररक्षण हलवताना मध्येच बेसावध खेळाडूला पाय मारावा;
 - (३) पार्श्वभाग टेकवून दोन्ही पाय लागोपाठ एकाच बैठीत मारणे.
- (पहा—पाय मारण्याचे कौशल्य पोटप्रकार): मधले दोन्ही क्षेत्ररक्षक जवळ जवळ उभे असल्यास ते अधिक फलदायी ठरते.

(४) मधल्या दोन क्षेत्ररक्षकाची साखळी दोन्ही कोपरे सुटे असे क्षेत्ररक्षण. अशावेळी एक कोपराक्षक व मधले कवड्डी यांच्या मध्यभागी उभे रहावे. थोडे पुढे सरकावे म्हणजे पुढचा कोपराक्षक जरा लाव सारकतो. मागे हल द्यावी व पुढच्या कोपऱ्यात गेल्यासारखे दाववून, प्रत्यक्षाने मध्ये घुसून एकदम जाप टाकावी. ती मध्यरक्षकावर ज्याने शेजारच्या खेळाडूचा हात धरला आहे त्याच्यावर मारावा. ती त्याच्या हाताच्या खेळाडूवर मारू नये. कारण मध्यरक्षकच कदाचित फिरतो व चढाई करणाऱ्याची पकड होते. किंवा पुढची हल जारत बसल्यानं, मध्यरक्षक व त्याच्या हाताचा खेळाडू चटकन पाठीवर येण्याभाठी गडबडीत पुढे येतात. त्यांना चढाईपटूने मागचा पाय लाव करून टिपावे.

चार जणांच्यातला खेळाडू वाद करणे सोपे नव्हें त्याला भगपूर, चपळ, निरिक्षण असलेली कौशल्ययुक्त चढाई आवश्यक आहे. आणि वाद झाल्यास समोरच्या संघात पाच खेळाडू (म्हणजे पूर्ण क्षेत्ररक्षण) होणे हे लक्षात ठेवावे

पाच क्षेत्ररक्षकामध्ये शक्य असलेले क्षेत्ररक्षण,—

- (१) दोन्ही बाजूम दोन साखळ्यामध्ये एकटा;
- (२) एका बाजूचा एक कोपरा सुटा नंतर दायादायाच्या साखळ्या
- (३) दोन्ही बाजूम कोपराक्षक सुटे मधल्या खेळाडूच्या हाताला धरून मध्यरक्षकाचे कवड्डी;
- (४) सर्व जण सुटे.

पाच वा त्यापेक्षा जास्त संख्येच्या क्षेत्ररक्षकामध्ये क्षेत्ररक्षक वाद करणे हे खालील गोष्टींच्यावर अवलंबून असते,—

- (१) चढाई करणाऱ्या खेळाडूची उंची, ताकद, चपळी व गडी वाद करण्याचे कौशल्य;
- (२) पकडणाऱ्यांचे पकडण्याचे कौशल्य;
- (३) प्रत्यक्ष परिस्थिती.

या सर्वांचा संयोग करून क्षेत्ररक्षक वाद करण्याची निर्माण झालेली शक्यता आणि त्याचा अचूक फायदा उठविण्याची क्षमता यावर क्षेत्ररक्षक वाद करणे अवलंबून असते.

आतापर्यंत वर्णन केलेल्या सर्व गोष्टी म्हणजे खेळाचे तंत्र आहे. परंतु केवळ वाचून ज्याप्रमाणे पोहता येत नाही. त्याप्रमाणे खेळाचेही आहे. तीन गोष्टींची आवश्यकता उत्तम चढाईपटू होण्यासाठी आहे:—

- (१) खेळाचा प्रत्यक्ष अभ्यास—सतत सराव,
- (२) खेळणाराचे खेळावर मनन, चिंतन,
- (३) उत्तम खेळाडूंचा खेळ पहाणे.

सराव सर्वच खेळाडू करतात परंतु त्यामागे केवळ खेळ शिकण्याचा ढोबळ हेतू न राहता, खेळाची प्रत्येक नवे कौशल्यपूर्वक व नेमकेपणाने आत्मसात करावयाचा हेतू असाव्याम हवा; तरच त्या सरावाचा खराखुरा फायदा होऊ शकतो. यासाठी विविध प्रकारची कौशल्ये विविध प्रकारच्या क्षेत्ररक्षणात वापरात आणण्याची मुदामहून तयारी खेळाडूने केली पाहिजे. एका खेळाडूपासून सात खेळाडूपर्यंत विविध क्षेत्ररक्षण समोर उभे करून त्याचप्रमाणे विविध प्रकारचे खेळाडू त्यामध्ये उभे करून (उदा. काही वेळा नुसता वचाव करणारा क्षेत्ररक्षक कापण्यात ठेवावा. काही वेळा उत्कृष्ट पट काढणारा तर कधी उत्तम ब्लांक करणारा ठेवावा तर कधी सर्व पकडी उत्तमपणे घेणारा खेळाडू ठेवावा.) (अर्थातच सरावासाठी जे खेळाडू उपलब्ध आहेत त्याच्या दर्जावरही हे अवलंबून आहे.) गडी बाद करण्याची विविध कौशल्ये त्याच्यामध्ये उपयोगात आणली पाहिजेत.

(१) याचप्रमाणे अव्वल पदव्यामाचा अभ्यास प्रसंगी मोकळ्या मैदानातही करता येईल. क्रीडागणावर फुलवा मारून किती फुटावर चढाई चालू होते? आपण किती पदक्षेपात (स्टेपींगमध्ये) क्षेत्ररक्षकापर्यंत आपली जाण, लाथ, पाय, पोचवू शकतो? ही गोष्ट आपण नेमकेपणाने करू शकतो का नाही? ही सतत सरावाने सफाईदार होत जाणारी गोष्ट आहे. दोन सघांच्या सरावात ही बाब म्हणावी नेवड्या प्रमाणाने यशस्वीपणे साध्य होत नाही. कारण कापरक्षकावर अव्वलपणे लाथ मारण्याची क्रिया प्रत्येक चढाईत (सरावामध्येही) करणे योग्यही नसते आणि त्याचा अपेक्षित परिणामही घडून येत नाही. परंतु सफाईदारपणे लाथ मारणे शिकले की त्यामुळे ठरलेल्या वेळी हमखास गडी बाद होतो. हे वडाव्याम हवे. यामाठी नुसत्या मोकळ्या मैदानातही किंवा फक्त कोऱ्यातच एक खेळाडू उभा करून, लाथचा पदक्षेप (स्टेपींग) लाथेची लांबी, त्यावेळचा पवित्रा याची पद्धत पक्की वसाव्यास हवी. प्रत्येक

खेळाडूला खेळ खेळण्याची एक प्रकाशची नैसर्गिक लकव असते. खेळाडूत असलेली ही लकव अभ्यासाने मर्यादने दीर्घ प्रयत्नाने वाढीस लावता येते. वाढीस लावावयास हवी.

(२) प्रत्येक खेळाडूच्या खेळ खेळण्याच्या गिरनिराळ्या पद्धती असतात. कोणी पांढऱ्याने खेळाडू वाद करण्यात हुषार असतो, कोणी उत्तम पाठलाग करतो, एखादा पाटी उत्तम हलवितो, तर एखाद्याची जाप मागणे धडप्या-माग्याची असते. या सर्व प्रकारचा खेळ चांगला खेळाडू हाण्यास वक्षणे आवश्यक आहे. या तंत्र खेळाडूच्यावरोवर प्रत्यक्ष मराव करण्याची मशी वा सामान्यतः खेळण्याची संधी मिळाली तर फारच उत्तम.

(३) अनेक गोष्टीचे अवधान आणि त्याची तारिख असल्याबाबती, त्याच्या परिणामाच्या आधारे पुन्हा नवीन योजना व त्याच्या आधारे पुन्हा नवी मांडणी; हे कवड्डीच्या खेळात विशेषतः खेळ गतिमान असताना मत घडत असते. अशाप्रसंगी निर्णय घेण्यासाठी केवळ प्रसंगावधान उपयोगी पडत नाही. तर प्रदीर्घ अनुभव आणि आल्या व उतराच्या अनुभवाच्या आधारे केलेले मतन याची अनिवार्य आवश्यकता असते. समोरच्या खेळाडूच्या खेळ-ण्याच्या पद्धती, त्याची संभाव्य व्यूहरेचना, आपले प्रतिडाव या सर्व गोष्टी अशा मननामनूनच आपल्याला अधिस्त्विक स्पष्ट हातात व चटकन कामात येतात. केवळ खेळताना हे सारे स्वयंस्फूर्तीने उमगेन असे समजणे योग्य नव्हे.

(४) चढाई करण्याने सधनाप्रकारच्या मूलनेकडे नेहमी लक्ष द्यावे. त्याच्याशी मेलनाममेलन करावी. मानचे वेगळे म्हणणेही माडावे परंतु शेवटी सधनाप्रकारच्या मूलाचीच अवलंबनावणी करावी. अन्यथा सधना बहुधा वाईट परिणाम भोगावे लागतात.

(५) चढाई करण्याने नेहमी दमदागणे घेणेपणाने, खेळावे. उर्मीच गडबड, गोळख करू नये. एकदम खोल आतमर्शन जावून खेळाडू वाद करण्याचा प्रयत्न वग्याच खेळा अगाशी येतो. स्वतःचा गुण सुरक्षित रावणे ही जबाबदारी प्रथम ओळखून त्याप्रमाणे खेळ करणे आवश्यक आहे. चढाई करण्याने आपल्या नजरेच्या कक्षेन वधाव करणारे सर्व खेळाडू येतील अशा रितीने आपली दृष्टी ठेऊन खेळावे. यामुळे वचाव करणारे खेळाडू चढाई करण्याच्या

खेळाडूंस पकडण्याचा प्रयत्न करीत नाहीत. चढाई करणाऱ्याने पंचांना ऐकू येईल इतक्या मोठ्याने दम घालावा. यामुळे विनाकारण संशय येत नाही. असा संशय पंचांना आल्यास विरोधी पक्षांनाच त्याचा फायदा मिळण्याची शक्यता जास्त असते. खेळताना आपण संघाकरिता खेळत आहोत या भावनेने प्रत्येक खेळाडूने खेळावे. प्रत्येकाने आपले वैयक्तिक कौशल्य जरूर दाखवावे पण ते कौशल्य दाखवितानाही आपण स्वतःकरता नसून संघाकरिता खेळत आहोत असे सर्वांस वाटले पाहिजे. पुष्कळदा खेळाडू स्वतःचा खेळ चांगला दिमावा म्हणून साधक फायद्याकडे दुर्लक्ष करतात. प्रेक्षकांनी आपल्या खेळाला टाळवा द्यावा. आपल्याविषयी प्रशंसोद्गार काढावे हीच त्यांची भावना असते. अशा खेळाडूंचा वैयक्तिक खेळ कितीही चांगला असला तरी साधिक निर्गम्यशी तो गुसंगत नसला तर त्याला काढिही किंमत नाही.

(६) एकाच खेळाडूने चढाईस बारांवार जावू नये. सामन्याच्या सुरवातीसच उत्तम खेळाडूने सारखे चढाईस जाऊन जास्त श्रम घेऊ नयेत. कारण थोडा वेळ राहीला असताना डाव उलटण्याचा संभव असतो. अशा वेळी उत्तम खेळाडूची गरज असते. स्वतःच्या संघाचे गुण जास्त असतानाही चढाई करण्याची घाई करू नये वा जास्त वासही घेऊ नये. स्पष्टपणे निदान रेपा प्रत्येक वेळेस ओलांडावी.

(७) एक खेळाडू वाद केल्यानंतर त्याच चढाईत जास्त खेळाडू वाद करण्याची हाव पुष्कळ खेळाडूत असते. अशी हाव काहींच्या वादतीत हानीकारकही ठरते. परंतु उत्तम चढाई करणाऱ्याने बचाव करणाऱ्यांपैकी एखाद्याला स्पर्श केल्यानंतर मध्यरेषा गाठण्याची व परत जाण्याची केव्हाही घाई करू नये. ज्याला स्वतःच्या खेळाविषयी पूर्ण खात्री आहे, अशा खेळाडूने आपली एखादा बचाव करणारा गडी वाद करण्याचा अवस्य प्रयत्न करावा. एखाद्या गड्याला स्पर्श केल्यावर अत्यंत सावध रहावे. ज्याला स्पर्श केला तो खेळाडू वाद झालो या कल्पनेने बाहेर जातो तो कीडगणाच्या बाहेर गेल्यास व चढाई करणाऱ्याचा दम अनेक तर जाणवी एखादा गडी वाद करण्यास काहीच हरकत नाही. असा प्रयत्न यशस्वीपणे करणे सर्वांनाच साधत नाही. निदान हा प्रयत्न करताना स्वतः वाद न होण्याची काळजी घ्यावी; अन्यथा एक गडी वाद केल्याचे श्रेयही फुकट जाते. झटापट झाल्यानंतर चढाई करणारा बऱ्याच वेळा मध्यरेषेच्या जवळ येवून पडतो. त्यावेळी त्याने एक दोन खेळाडू वाद केलेले असतानाच इतरही बचाव करणारे खेळाडू त्या खेळाडूस

पकडण्याम जवळ येतात. चढाई करणारा निसटून जात आहे असे पाहिल्यावर ते त्याला पकडून नाहीत. परंतु वेगाने पुढे आल्यामुळे बचाव करताना त्यांना स्वतःचा तोंड आवरत नाही व ते त्या चढाई करणाऱ्यापासून सफाईने भागे मरकू शकत नाहीत. काही जणांची पकड घेवू का नको अशी द्विधा मनस्थितीही झालेली असते. याप्रसंगी चढाई करणारा व बचाव करणारा यांच्यात दोन-तीन फुटांचेच अंतर रहते. अशा वेळी चढाई करणाऱ्याने आपला दम चालू ठेवावा व मध्यरेषेला स्पर्श न करता जवळ आलेल्या इतर खेळाडूंना हाताने वा पायाने स्पर्श करून, मग मध्यरेषेला स्पर्श करावा. अशावेळी एक हात कायम मध्यरेषेच्या वरच ठेवावा म्हणजे तो हलक्यापणे मध्यरेषेला लागतो. ज्यावेळी निदानरेषा अडवली जाते त्यावेळीही हा प्रयोग करून पहिल्यामागच्या असतो.

मध्यरेषेला हात स्पष्टपणे लागून ती संपूर्णपणे आंताडली जाणे अत्यावश्यक आहे. चढाईच्या खेळाडूला पकड झाल्यानंतर पंचाची शिटी होईपर्यंत त्याने दम आणि प्रयत्न कधीही थांबवू नये. (अर्थात पकड विनंताड पद्धतीने झाली असेल, धडपड करून स्वतःस दुखापत होण्याचीच शक्यता असल्यास प्रयत्न वेगळा.) चढाईनंतर आगल्या वाजूला परतताना विशेष काळजी घ्यावी. आपली जी जागा असेल तिकडूनच परत यावे म्हणजे मोघळ माजत नाही. परत येताना ध्येयशकांच्याकडे पाठ दाखवून कधीही येऊ नये.

चांगला खेळाडू कोण? याचे दोन निकष उत्तम खेळाडू व चढाईपटू होण्यासाठी खेळाडूने स्वतःशी घोकावयास हवेत —

(१) समोरच्या सद्याला आपल्या कौशल्याने चुका करावयास लावणारा व मोघळान टाकणारा व त्याच्या कमीत कमी चुकांना जास्तीजास्त फायदा उठवून हलक्यापणे एक वा अनेक गुण गडी वाढ करून मिळविणारा खेळाडू.

(२) संपूर्ण सामन्याच्या कालावधीत जो स्वतः वाढ न होता दुसऱ्यास मतत वाढ करतो तो.

उत्कृष्ट खेळाडू होऊ इच्छिणाऱ्या खेळाडूनी सामन्यात वारंवार वाढ होणे कदापिही योग्य नव्हे. निदान ज्यावेळी वाढ होणे वा गडी मागणे असा प्रयत्न नसतो अशा चढायात तरी चांगल्या चढाईपटूने कधीही वाढ होवू नये आपल्या थोड्या चढायांतच विजयाचे पारडे आपण फिरवू शकतो हे आपले महत्त्वपूर्ण स्थान चढाईपटूने पक्के घ्यानात ठेवावे व त्याचप्रमाणे प्रगती करावी.

वचाव

(अ) मूलभूत तत्त्वे

(१) चढाई करणाऱ्या खेळाडूच्या कमीत कमी चुकती जागृतीत जास्त फायदा उठविणे. अक्षतो स्थाना वृत्ता करण्यास भाग पाडून या फायदा उठविणे.

(२) पसड जागी तर एक गुण मिळवणार व चुकती तर अनेक गुण जाणार याची पक्की जाणीव ठेवणे.

जेव्हासुद्धा ही रचना व त्याचे फायदे तोंटे या सर्वांआधी उल्लेख वचाव करण्याची आहे. म्हणून तसे मनाची पक्की करावीत,—

(१) आपला चढाईला की घे पसड, ही धावकूतीची दृढ सर्वस्वी धातक आहे. चढाई करण्याकरी कसा प्रकारे चढाई करता, याचा पुरेसा अभ्यास केल्याशिवाय शस्त्रांत कधीही हात टाकू नये.

(२) आपल्या व्यक्तिगत पकडीतूनही चढाई करणारा सुटू नये, या जबाबदारीवर शक्यतो पकड घ्यावी.

(३) अशा प्रकारची पकड घेत असताना इनर क्षेत्ररक्षकाची मदत व आपली पकड याचा योग्य मिलाफ साधणे, ही चांगल्या पकड घेणाऱ्या खेळाडूची व्यक्तिगत कौशल्य कसोटी आहे. खासगी अर्थातच सद्याला एकत्रित सरावाची आवश्यकता असते.

(४) अपवादात्मक परिस्थिती वगळता, चढाई संपवून परतू लागलेल्या खेळाडूवर पकड टाकू नये.

(५) पकडीचा निर्णय हा बरोबर वा चूक असो, पण तो दृढ व पक्का असावा (तो बरोबर अगणे अर्थातच श्रेयस्कर). धरू का नको अशा मनाच्या संभ्रमावस्थेमुळे स्वतःचे अन्वलेने पकडीचे कौशल्यही धड बापरात येत नाही आणि पकड द्विधा मनस्थितीत जाल्यामुळे संघातील इनर खेळाडू नाटक बाद होतात. यावेळा थोडीशी चुकीने का होईना पण वेदस्वरूपणे व धाटमाने केलेल्या पकडीला यश येण्याची शक्यता अधिक असते.

(६) बरील कारणांसाठीच खेळाडू धरण्याच्या, खोट्या हुलकावण्या देणे, 'धरतो रे' वगैरे उगाचच म्हणणे हे अपवाद वगळता; आपल्याच क्षेत्ररक्षकांना गोंधळात टाकणारे ठरते.

(७) प्रत्यक्षात खेळाडू धरताना मात्र जागदार आवाज द्यावा गडी क्षणभर भांडावतो व पकडणे सोपे होते.

(८) चढाई करणाऱ्याच्या नजरेत नजर मिडवून खेळावे. त्याच्या प्रत्येक हालचाली डोळ्यात तेल घालून पहाव्यात. त्याच्या पायाच्या हालचाली, त्याचे पवित्रे, त्याच्या वज्राचा दृष्टीने कुठे कमी पडतात याचा अचूक अंदाज बांधावा.

(९) पकड घेण्यासाठी त्रिनाकारण दान ओठ खाऊन उभा राहू नये. प्रतिस्पर्धी सावध होतो/चिडतोही. सहज, मातगणे उभे रहावे. पकडणार नाही असे वाटले पाहिजे आणि चढाईपटू वेसावध असताना चपळपणे, अलंगदपणे व वळकटपणे पकडले पाहिजे. चित्त्याने आपली शिकार टिपण्यासारखे हे काम आहे शातगणे उभे रहाणे म्हणजे मॅगळटपणे नव्हे.

(ब) बचावाची सर्वसामान्य रचना :-

बचावाचे सात जण मैदानात अमतांना ज्या पद्धतीने क्षेत्ररक्षण दिले जाते; ती पद्धत फोटोत दाखविनी आहे (फोटो क्रमांक २). जवळ जवळ सर्वच चांगल्या सघात ही पद्धत एवढी बसून गेली आहे की; यापेक्षा वेगळ्या पद्धतीने क्षेत्ररक्षणाचा प्रयत्न वा प्रयोग होतानाच दिसत नाही. प्रयोगशीलता थावणे याचा अर्थ प्रगती खुंटणे असाही होतो कोपराक्षकाने त्याच्या गेजार्च्या क्षेत्ररक्षकाचा हात धरावा. क्रमांक ३ व ५ च्या क्षेत्ररक्षकांनी मधल्या क्षेत्ररक्षकाचा हात धरावा असे कां? आणि असे न केल्यास काय होईल याचा विचार केला पाहिजे.

साखळी पद्धतीचे फायदे.—या पद्धतीत क्षेत्ररक्षण सफाईदारपणे पुढे मागे हलते. काय करायचे याचा निर्णय चौघांच्यावरच (दोन कोपराक्षक व दोन मध्य-रक्षक) असल्याने; तुलनेने गोष्टी कमी होतो. पकड केल्यानंतर हाताचा खेळाडू चट्कन मदन करू शकतो. साखळीचे कोणत्या हे फक्त याच प्रकारात प्रकट करता येते.

तोटे.—कोपराक्षकाने साखळीत धरताना वा क्षेत्ररक्षण देताना अंदाज चुकला की; ताहक दोघेजण वाद होतात. हाताच्या खेळाडूला पकडीचा खेळ दाखविण्याचे अपवाद बगळता स्वातंत्र्य रहात नाही. याचीच दुसरी बाजू म्हणजे प्रमगी त्याला स्वतःचा बचावही करता येत नाही.

स्वतंत्र उभे राहण्याचे फायदे.—(१) प्रत्येक खेळाडू स्वतःचे पकडीचे अंदाज स्वतः घेता येतात.

(२) चढाईपूर्व मध्यभागी खेळताना भावावृत्ती कारण पायात कुठला खेळाडू डर्दवू (मूर) टाकेल हे सांगणे अशक्य असते. पुण्याच्या एका बलाढ्य संघाला मद्रासच्या एका सामान्य संघाने याच पद्धतीने नामोदरम केलेले मी पाहिले आहे. खेडेगावच्या संघाशी खेळताना विचकायला होते; ते यामुळेच. खेडेगावच्या संघातील प्रत्येकजण स्वतःच्या हिमतीवर खेळत असतात. कुणीही कसाही धरावयास येतो. त्यामुळे चांगल्या खेळाडूंची गडबड होते.

(३) साखळी पद्धतीच्या क्षेत्ररक्षणात मध्यभागी उभ्या असलेल्या खेळाडूचे दोन्ही हात वांधलेले असल्याने अगदी पचाईत होते. स्वतंत्रपणे उभे केल्यास त्याला स्वतःचे संरक्षण करता येईल. गरजेप्रमाणे स्वतंत्ररित्या पुढे मागे

हालता येईल; प्रसंगी पकडही करता येईल. ही पद्धत दिसताना विचित्र दिसते पण प्रतिस्पर्ध्याला गोघळात पाडून त्याचे फायदेही मिळतात.

तोटे.—(१) संधाला सराव खूपच हवा कोणत्याही नं १ व २ स्वतंत्रपणे पुढे मागे सरकताना त्याच्या हालचाली एकमेकांना माक न ठरता पूरक व्हायला हव्यात. कोण वेव्हा पकड करणार ते तंत्र आधीच पक्के झालेले हवे; नाहीतर ऐनवेळी दोघेजण तीच पकड घेण्याचा प्रयत्न करतात व गोंधळाने दोघेही बाद होतील.

(२) साखळी पद्धतीची पकड घेता येणार नाही. अर्थातच उपलब्ध खेळाडू व त्यांचे कौशल्य, त्याचा सराव यावरच या गोष्टी अवलंबून आहेत. खरेतर या दोन्ही प्रकारांनी क्षेत्ररक्षण देण्याचा सराव सधाम हवा. कारण गरजेनुसार त्याचा वापर करून संधाचा अधिकाधिक फायदा करून घेता येईल. वृद्धांना सन्मित्र साखवा एखादा संघ वगळता दुसऱ्या प्रकारे क्षेत्र रक्षण फारसे कोणी देत नाही. दोन्ही प्रकारे क्षेत्ररक्षण देणारा संघ तर अपवादोत्पन्न.

क्षेत्ररक्षणाचा पल्ला :

क्षेत्ररक्षण जखलून देता येते वा लावून देता येतं.

जवळचे फायदे.—(१) मदत चटकन मिळते, (२) ताकदवान चढाईपटू धरता येतो, (३) चढाई करणाऱ्यावर जरब रहाते.

तोटे.—(१) चांगला हालचाल करणारा वा जाप टाकणारा चढाईपटू असल्यास क्षेत्ररक्षक अधिक सहजपणे बाद होण्याची शक्यता असते.

(२) वेगाने हालचाली कराव्या लागल्याने दमछाक होते.

लावूनचे फायदे.—(१) क्षेत्ररक्षकाला फारसे पुढे मागे करावे लागत नाही.

(२) चढाई करणारा स्वतः हालून हालून दमतो. क्षेत्ररक्षण लावून आतून असल्याने त्याला क्षेत्ररक्षक बाद करण्यासाठी आत यावे लागते. त्यामुळे क्षेत्ररक्षक बाद करणे अवघड जाते. व चढाई करणारा त्या प्रयत्नात सापडण्याची शक्यता वाढते.

तोटे.—(१) मदत देण्यास होणारा क्षणाचा निर्वहण प्रसंगी घातक ठरण्याचा संभव असतो.

(२) चढाईत ताकदवान चढाईच्या खेळाडूला क्षेत्ररक्षक वाद करण्यास हे क्षेत्ररक्षण सोडिचे ठरण्याची शक्यता आहे. वैयक्तिक पकडी चांगल्या असतील व लांब दिसले, तरी प्रत्यक्ष मदत करतांना अत्यंत वेगाने क्षेत्ररक्षण जवळ येत असेल; तर दुरुन क्षेत्ररक्षण ठेवण्याची पद्धती चांगली असे व्यवहारतः वाटते.

क्षेत्ररक्षणातील इतर बाजू.—(१) उजव्या कोपरारक्षकाचा उजवा पाय पुढे असावा. त्याच्या हाताच्या खेळाडूचा डावा पाय पुढे असावा (फोटो क्रमांक २). चढाईचा खेळाडू ज्या ठिकाणी उभा असेल त्याच्या नंवातरातील समोरचा खेळाडू मागच्या अंतिम रेफेजवळ हवा. बाकीचे खेळाडू त्याच्या भोवती अर्धवर्तुळाकृती क्षेत्ररक्षणात हवेत. चढाई करणारा जसजमा फिरेल तसतसे हे क्षेत्ररक्षणही त्याच्या भोवती फिरावयाम हवे.

(२) जो खेळाडू व क्षेत्ररक्षणाची जी बाजू कच्ची असेल तो दोष समोरच्या संघाला फायद्याचा ठरणार नाही. अशा पद्धतीने व्यूहचरणा करणे हे संघनायकाचे कौशल्य आहे. (एक मध्य रक्षक नावापुरताच मध्यरक्षक अमल्यास त्याच्या बाजूच्या कोपऱ्याने ही उणीव व्यवस्थित भरून काढावी).

(३) पकड घेण्यात शारिरीक एकजूटी इतकाच मानसिक एकजूटीचा भाग येतो. कागदावर लिहीता येणारी ही गोष्ट नव्हे.

हाताचे द्वारे वा नेत्राच्या खुणा वा संकेत यांचीही गरज एकदा ही मानसिक एकजूट आल्यावर उरत नाही. चढाई करणारा किती फुटावर आला, कसा पवित्र्यात आला; की कोणत्या पद्धतीने कुणी पकड घ्यायची हे चांगल्या सरावात असलेल्या संघात जणू ठरून गेलेले असते. ही एकजूट हा चांगल्या क्षेत्ररक्षणाचा खरा आत्मा आहे.

(क) पाय पकडणे

(फोटो क्र. ३३, ३४, ३५, ३६, ३७)

दोन्ही कोपरारक्षक विशेषकरून या पकड प्रकारात तरवेज हवेत. अर्थात इतर क्षेत्ररक्षकांनीही याचा अभ्यास व सराव करावयाचं हवा

कोपऱ्यावर रहाणाऱ्या खेळाडूने ज्या कोपऱ्यावर तो असेल तो पाय पुढे ठेवावा. मध्यरेफेकडे तोंड केल्यावर डाव्या हातास येणारा डावा कोपरा व

उजव्या हातास येणारा उजवा कोपरा असे समजावे. या उलट पवित्रा घेतल्यास खेळण्यास अडचण भासते. कांणताच पाय पुढे न ठेवता पाय समांतर रेषेत ठेवाव्यासही हरकत नाही.

कोपऱ्यावर उभे रहाताना स्वतःची मान आपल्या पुढे असणाऱ्या आपल्या पायाच्या रेषेच्या पलीकडे जाणार नाही याची काळजी घ्यावी. जर डोके विना-कारण पुढे आले तर चढाई करणारा हाताने सहज स्पर्श करू शकतो. (फोटो क्र. ३५) याकरिता डोके शक्यतो मागे ठेवावे. नेहमी पवित्र्यात राहून दोन्ही हातांनी घोट्याजवळ पाय पकडण्याची तयारी ठेवावी. कांणरा केव्हाही सोडू नये.

पाय केव्हा पकडावा,—

- (१) कोपऱ्यात उभा असलेला चढाईपटू वेमावध असताना; जेव्हा स्वतःच्या पायाच्या वचावाकडे त्याचे पुरेमे लक्ष नसते.
- (२) कोपऱ्यात हलताना पवित्रा चुकल्यास.
- (३) पाय एकाच जागी ठेवून (बराच वेळ) चढाईपटू दम घालून अमेल व त्याच्या चवड्याच्या पकडोचा पक्का अंदाज घेतला गेला अमेल.
- (४) चढाईपटू त्याच त्या पद्धतीने त्याच ठिकाणी पाय मारल्या पुढे मागे करीत असल्यास.
- (५) साथ मारून पाय खाली टेकताना चढाईपटू क्षणभर बेसोल व बेसावध असतो त्या वेळी.
- (६) उत्कृष्ट पाय पकडणे ते की, चढाई करणाऱ्याने वचाव करणाऱ्याला बाद करण्यासाठी मारलेला पाय मुढा पकडता आला पाहिजे.

पाय चवड्यात वा लवणीत (गुड्यात) धरता येतो. दोन्ही हातांनी चवड्यावर बळकट पकड घ्यावी व पाय शक्य तितका तिरका करून वर खेचावा. यामुळे गड्याचा तोल व आधारही जातो व तो मुट्याची शक्यताच रहात नाही. यालाच पूर्वी (नालामोची) असे म्हणत. पाय वर खेचताना स्वतःच्या शरिराचा बोजा मागे टाकावा (शरिराचा गुरुत्वमध्ये भागे हवा). गड्याने पायाला जोरदार हिसडा दिल्यास, आधार व तोल पुढे गेल्यास व मग चवडाही मुट्यास; तो पाय खाली टेकेपर्यंत पुढच्या पायाला चाट मारावी. यामुळे गडी पडतो. ज्यावेळी चवडा मुटू लागतो त्यावेळेसच चाट मारणेस हरकत नाही.

ज्या चढाईपटूची नजर सावध असेल व जो चढाईपटू खूप ताकदवान असेल वा ज्याच्या पायाला जोरदार सटका असेल त्या चढाईपटूची लवण पकडावी. लवण एक पाय पुढे घेवून धावी. उजव्या कोपऱ्यात उजवा हात हा लगणीत जाणार व कोपराच्या बेचकीत लवण दुमडणार. दुसरा हात हा चवड्यावर ठेवून त्या हाताने चवडा आत दुमडावा वा खांद्याने अटण लावावे (फोटो क्र. ३७) अपवाद म्हणून यांथे वेगळ्या पद्धतीनेही लवण पकडतात.

चढाईकरणाऱ्याचा तोंड ज्यावेळी मध्यरेपेकडे असतो वा तो परत जाण्याच्या तयारीत असतो; अशावेळी शक्यतो चवडा पकडू नये. कारण चढाई करणाऱ्याच्या शरीराच्या व मनाच्या सर्व क्रिया मध्यरेपेकडे असतात.

(ड) पायात सूर मारणे

हा पकडोचा एक लक्षवेधून वेगारा, लक्षान राहणारा, घाडमी प्रकार आहे. सूर मारण्याच्या कीमत्ताने दोन प्रकार पडतात (फोटो ३८ व ३९), पहिल्या प्रकाराने सूर मडोवर मारला जातो. छाती व खांद्याचा भार मांडीवर, चवड्यावर वा त्यातरील पायावर टाकता चढाई करणाऱ्याच्या मध्यरेपेकडे असलेल्या पायावर पाठोमागच्या बाजूने हात धरावा व दबाव करणाऱ्या खेळाडूच्या जाळ असलेल्या चढाईपटूच्या पायावर आतून हात धरावा.

दुसऱ्या प्रकाराने सूर चवडा व लवण या भागावर मारला जातो. चढाईपटूच्या अतीकडच्या (सूर मारणाऱ्याच्या जवळच्या) पायावर हात बाहेरून व मागच्या बाजूवर आतून असावा. सूर मारणाऱ्याने छातीवर व पोटावर आडछणे आडछे बाहिजे शरीराच्या एका बाजूवर त्याने पडणे श्रेयस्कर. प्रथम राव, मग कऱेवा भाग व मग खादा या पद्धतीने सूर मारणाऱ्याचे शरीर जमितीवर टेंकावयास हवे.

सूर कोणास मारावा

- (१) ताकदवान चढाईपटू, जो कोपरा मारावयास खूप आत येतो.
- (२) पार्टी हलक्या चढाईपटू; ज्याची नजर बेसावध आहे ज्याचे पायाकडे लक्ष नाही.
- (३) पार्टी हलक्या चढाईपटू (ज्याचा पवित्रा चुकलेला आहे). दोन्ही पाय एका रेपेत आले आहेत. वा एकमेकांजवळ जुळले आहेत.

(४) चढाई करणाऱ्याचा पकड करणाऱ्याकडे अमेला पाय गुडघ्यात वाकलेला अमेला व त्याच्या रक्षणार्थ हातही पुढे नेमेल तव्हा.

सूर मारल्याने अंगाना मार लागतो असा समज आहे योग्य पद्धतीने सूर मारल्यास असे होत नाही. ती-कंप व अेलवा-कंप (Elbow) यानेही लागण्याचा धोका कमी करता येतो. खरा धोका म्हणजे सूर चुकल्यास चढाई करणारा निसटतो व सूर मारणाऱ्याच्या धक्क्यामुळे उलट तो मध्यरेषेकडे ढकलला जातो आणि तीन चार क्षेत्ररक्षक नाटक वाद होताना. यामाठी सूर मारून ध्यावयाची पकड अत्यंत काळजीपूर्वक ध्यायला हवी. सूर बरोबर पडला तर बहुधा चढाईपटू पुढे सरकत नाही पण अर्धवट बरोबर पडला तर चढाई करणाऱ्या थोडा पुढे सरकतो. समोरून इतराची मदत लोकर आल्यास तो सापडतो. पण त्या जटाटाटीत सूर मारणाऱ्यास बरेच खरचटते. सूर संपूर्ण चुकीचा पडल्यास, वा दोन वा एका गडबडीतच सूर मारल्यास, चढाईपटू ताकदवान असल्यास पुढे सरकत मध्यरेषेकडे जातो. त्यावेळी सूर मारणाऱ्याला बरेच खरचटते. सूर संपूर्ण चुकल्यास मुका मारही लागतो; तेव्हा या सर्व बाबींचे अक्धान ठेवून सूर माराव्यास हवा.

सूर मारून ध्यावयाची पकडही भरपूर आत म्हणजे मुमारे ५ ते ५।१ मीटरवर चढाईपटू आला असताना ध्यावी कारण पकड घेताना चढाईपटू मुमारे अर्धा ते एक मीटर पुढे सरकतो. त्याची उंची अंदाजे १।११ मीटर, त्याच्या हाताची लांबी मुमारे अर्धा मीटर म्हणजे $(१ + १।११ + १/२)$ ३। मीटर अंतर तो काटणार याची जाणीव ठेवून भरपूर आत सूर मारावा. सूर सामान्यपणे धोकादायक विभाग वा अतिधोकादायक विभागात चढाईपटू आल्यास मारावा.

काही चढाईपटू क्षेत्ररक्षणाच्या मध्यभागी एकंदम घुमून हात वा लाय मारतात. अचूक अंदाज घेतल्यास त्याच्यावरही पायात सूर मारता येतो. अशावेळी चढाईपटू तिरका मध्यरेषेकडे निघण्याचा प्रयत्न करतो. त्यावेळी चढाईपटूच्या पुढच्या बाजूस डोकं लावावे व त्याला आत पाडावे. म्हणून सूर मध्यरेषेला शक्य तेवढा समांतर मारण्याचा प्रयत्न करावा.

(३) पाठ पकडणे

हा एक चढाईपटू पकडण्याचा प्रभावी परंतु कठीण प्रकार आहे. वस्तुतः चढाई करणाऱ्या खेळाडूची पाठ जडावेळी कोपरारक्षकाकडे असते व अर्धातच

लक्ष समोर असते. त्यावेळी कमरेला मिठी मारून पकड घेणे यात अवघड ते काय? परंतु ही परिस्थिती (चढाईपटूची पाठ दिसण्याची) किती वेळ असते? चांगला खेळणारा खेळाडू आपली पाठ कधीही दिसू नये याची काळजी घेतो. परंतु काही गाफील प्रसंगी वा काही वेळेला समोरचा गडी वाद करतांना अपरिहार्यपणे क्षणभर चढाई करणाऱ्याची पाठ दिसते हा क्षण अचूकपणे साधणे आणि सफाईदार पकड घेणे हे एक मोठेच कौशल्य आहे. हे कौशल्य जे कोपराक्षक आत्मसात करतात त्यांना अनेक चढाईपटू सहजपणे व यशस्वीपणे पकडण्याचे श्रेय मिळते.

चढाई करणाऱ्या खेळाडूच्या मागे त्याची सात्रली हंलावी इतक्या सफाईदारपणे हलत रहावयास हवे. त्याने मागच्या बाजूस क्षेत्ररक्षक वाद करण्यासाठी हलवलेल्या हाताने वा पायाने आपण वाद होणार नाही याची काळजीही घ्यावयास हवी. चढाईपटूची कमर पकडल्यानंतर पुढील पैकी एक क्रिया करावी. १) उचलावे २) त्याला पाडावे ३) उभे धरून ठेवावे.

(१) (फोटो क्र. ४०). उचलण्यामध्ये चढाईपटूचा जमिनीचा आधार सुटतो. त्याला ताकद लावता येत नाही व तो निष्प्रभ झाल्याने सुटकेची धडपड करू शकत नाही. यावेळी पकडणाऱ्या खेळाडूचा मध्यरेषेकडील पाय ताठ असतो व आतला पाय वाकलेला असतो. यामुळे उचललेला चढाईपटूचा तोल मागच्या बाजूस खेचला जातो व यदाकदाचित सुटल्यास; तो आत पडतो.

(२) (फोटो क्र. ४१). चढाईपटू उचलण्यास पकड घेणाऱ्याच्या ताकदीच्या बाहेर असल्यास वा समोरचे क्षेत्ररक्षण नसल्यास (वाद असल्यास) वा उशिरा मदतीला आल्यास; (१) प्रमाणेच पवित्रा घेऊन त्यास आतल्या बाजूस पाडावे. निदान मध्यरेषेला समांतर असे तरी पाडावे. त्याला उभे ठेवल्यास वा मध्यरेषेकडे तोंड करून पाडल्यास; तो ताकदीने मध्यरेषा गाठण्याचा धोका वाढतो. चढाई करणाऱ्याम आल्या बाजूना पाडताना आपण त्याच्या बोजाखाली सापडणार नाही याची काळजी घ्यावी.

(३) (फोटो क्र. ४२). समोरचे क्षेत्ररक्षक चटकन मिडल्यास; व चढाईपटू-मोठ्या तटबंदी उभी झाल्यास; चढाईपटू न उचलता वा पाडताही भक्कमपणे मध्यभागी बंदीस्त होतो.

चढाईपटूच्या पाठीवर जाताना स्वतःच्या पायाचा आवाज विलकूल होणार नाही याची काळजी पकड करणाऱ्याने घ्यावी संधातील इतर खेळाडूंनी

त्याला कसलीही सूचना वा इपारे देऊ नयेत. यामुळे चढाईपटू सावध होती व पाठीवर जाणारा क्षेत्ररक्षक विनाकारण वाद होतो.

पाठ पकडणाऱ्याने आपली ताकद व चढाई करणाऱ्याची ताकद; तसेच चढाईपटूच्या कमरेचा घेर इ. चा विचार करावा. पाठ पकडण्याची पकड ही एकट्याच्या जबाबदारीवर ध्यावयास हवी.

(फ) साखळी पद्धतीने गडी पकडणे

खेळाच्या विकसित तंत्रावरोवर निर्माण झालेल्या आधुनिक तंत्रांपैकी साखळी पद्धत हा एक प्रभावी प्रकार आहे. उडी मारणारा गडी, वेगाने पाठी हलविणारा गडी, धरण्याचा व सघाला एखादा गुण मिळवून देण्याचा हा एक हमखास मार्ग आहे. या प्रकारामध्ये साधारण ताकदवान चढाईपटू धरणाऱ्या पकडीच्या खेळाडूस तसेच चढाईच्या खेळाडूसही अजिबात मार न लागू देता धरता येते. काही खेळाडूंची विशेषतः खेडेगावातील वा ज्यांना या खेळाचे शास्त्रशुद्ध शिक्षण मिळालेले नसते; त्यांची खेळण्याची पद्धत आडगी असते. अशा खेळाडूंना इतर प्रकारांनी धरल्यास धरणाऱ्यास हमखास मार लागतो. साखळी प्रकाराने अशांची पकड घेतल्यास मार अजिबात लागत नाही.

साखळी पकड करणारे दोन्ही खेळाडू एकदिलाने असावेत. पकड घेताना दोघांच्या हाताची साखळीची मूठ चढाईपटूच्या पोटावर लागावयास हवी व दुसरा हात त्याच्या मांड्यात जावून तो खेळाडू वर उचलला जावयास हवा (फोटो ४३). ही पकड व्यवस्थित झाल्यास; पकडला गेलेला खेळाडू निराधार होतो. त्याला धडपड करता येत नाही, ताकद लावता येत नाही व तो हमखास वाद होतो. या प्रकारात चढाईच्या खेळाडूची ताकद दोन ठिकाणी विभागली जाते. चढाईपटूने साखळीच्या वरून उडी मारून वा खालून वाकून जाण्याचा प्रयत्न केलेस साखळी त्या प्रमाणे वरखाली करता येते. फार बोजड असलेल्या चढाईच्या गड्यास साखळी घालू नये; कारण ती त्याच्या बोजाने तुटण्याचा संभव असतो. (अर्थात पकड घेणारे खेळाडू तसेच बलवंड असल्यास गोष्ट वेगळी).

अंगावर धावत आलेल्या खेळाडूप्रमाणेच जो गडी आपणापासून दूरवर आहे. परंतु ज्याचा पवित्रा चुकीचा आहे वा ज्याची नजर गाफील आहे अशा चढाईपटूनाही चपळाईने साखळी घालता येते. मात्र यासाठी कोपरारक्षकाच्या

व त्याच्या हाताच्या खेळाडूंचे पदचालित्व (Foot-Work) (पुढे मागे हलण्याची पद्धत) एकमेकांना पूरक ठेवे. दोघांचाही निर्णय पक्का होवा. एकमेकांचा अंदाज पक्का होवा. काही हुपार चढाईपटू साखळी घेऊन आलेल्या कोपरावरक्षकांना स्पर्श करून (तडवून) गिरकी घेऊन मागच्यामागे फिरतात. अशा वेळी त्या चढाईपटूंस धडक देऊन त्या चढाईपटूंस पाडावयाची तयारी हवी.

अंगावर जाऊन, साखळी पकड घेऊन चढाईपटू पकडणे हा संघास एखादा गुण अतिशय गरजेच्या वेळी मिळवून देण्याचा प्रमाणी मार्ग आहे. कारण एखादा गुण पाहिजे असतो त्यावेळी प्रतिस्पर्धी क्षेत्ररक्षणापासून बऱ्याच लांब खेळत असतात. त्यामुळे इतर पकडी अशा वेळी घेणे शक्य नसते (सूर, पट, चवडा वगैरे). जर अशा वेळी निदानगेषा बदलणे शक्य नसेल तर त्या चढाईपटूंच्या खेळावर बायकार्दने लक्ष ठेवणे व क्षणभर त्याचा पवित्रा व नजर चुकताच, त्यांच्या अंगावर जाऊन त्याची पकड घेणे; यामुळे अनेकदा सामन्याचे पागडे फिरते. असा स्वतः लेखकाचा अनुभव आहे. या प्रकारची साखळी हा एक आक्रमक पकडीचा प्रकार आहे.

तोटे.—यकड फमल्यास एकदम दोन गडी बाद होतात व एक कोपरा हुबळा बनतो. बऱ्याच वेळा मागून मदत करणारा क्षेत्ररक्षकही हकनाक बाद होतो.

(६) पट ओढणे

(१) कुहेरी पट ओढणे :-

दोन्ही हातांनी माड्या पकडून ओढण्यास (फोटो ४४ व ४५) पट ओढणे असे म्हणतात. पट ज्याचा ओढावयाचा तो चढाईपटू शक्यतो उचीने कमी, मुद्द, उडी मारणारा व सतत हान पुढे ठेवून खेळणारा; तसेच डोके वाकवून वेगाने पुढे येणारा, आखूड टप्पाटप्पाने पुढे मागे सरकणारा नसावा. दोन्ही पाय जुळवून जो पुढे पळत येतो तो चढाईपटू पटाल ओढायाम सोंपा. पट सर्वसाधारणपणे गुढध्यात ओढतात. पण क्वचित प्रसंगी चवड्यातही ओढता येतो. कोपन्यामध्ये हलण्याच्या चढाई करणाऱ्या खेळाडूंचे पाय जेव्हा जवळ येतात त्यावेळी त्यांच्या अंगावर धावत जाऊन धावता पट ओढता येतो.

पट ओढताना नजर तिरपी व चढाई करणाऱ्याची नजर व पवित्रा एकाच वेळी न्याहाळणारी असावी. डोके दोन मांड्यांच्यामध्ये घुमवावे वा खालच्या

बाजूला पोटात टेकवावे चढाईपटू लगेच उताणा करावा वा उचलावा (फोटो ४४, ४५). केवळ पट पकडून (गुडच्याभोवती हात घालून) उभे राहू नये. पकड घेताना समोरूनच ध्यावी व चढाईपटूला पट काढून उचलताना वा पाडताना पकड घेणाऱ्याची पाठ मध्यरेपेकडे असावी व पाठगारा मध्यरेपेला समांतर किंवा बचाव फळीतून तांड करून पाडावा त्याचे तांड कधीही मध्यरेपेकडे नसावे. ही पकड व्यक्तिगत जबाबदारीवर घेण्याची पकड आहे व ती व्यवस्थित घेतल्यास कागत्याही गढावर्गाजिवापही पूर्णपणे यशस्वी होते. मात्र पकड घेताना चूक झाल्यास चढाईपटूचा गुड्या वा डोके लागून पकडणाऱ्याच्या डोक्याला जखम व्हायची शक्यता असते. व्यवस्थित अभ्यास केल्यास ही पद्धत लवकर माध्य हांगे काही वेळा एकत्रण पट धरणार असे दाखवून दुसऱ्यानेच पकडावे. काही वेळा क्षेत्ररक्षण करणाऱ्या खेळाडूने नुसतेच मागे सरकावे व त्याच्यामागे दडलेल्या क्षेत्ररक्षराने एकदम पुढे येऊन पट ओढावा. पाच तंत्रज्ञा क्षेत्ररक्षक वेगाने मागे सरकल्यास चढाईच्या खेळाडूची झेप त्याच्यावर वा ६ नंबरवर येते. अशावेळी फारसा त्रास न पडता पट ओढता येता. काही वेळा चढाई करणारा फारच जागने कोपरासंरक्षकाच्या अंगावर धाऊन जातो; अशावेळी त्या चढाईपटूचे हात जरी बचावमाठी पुढे असले तरी त्याच्या गतीला आपली गती मिळवून पट ओढावा.

अेकेरी पट क्रिया :

चढाईपटूच्या पवित्र्यामध्ये पुढे असलेला पाय, पकड करणाऱ्याने आपला मध्यरेपेकडोल हात वाट्टेस्त लवणीत घालत व आतील हात रिजरीच्या खालील बाजूस वा घाटघाजवळ घालून, चढाई करणाऱ्याच्या कमरेला आपला खांद्या निरका लावून चढाईपटू उचलावा व आतल्या बाजूस फिरवावा.

चढाईपटू मध्यरेपेला समांतर चढाई करता करता एकदम काटकोनात आला व झेप मारू लागला तर ज्याच्या अंगावर झाप पडने; त्याने जागेवर उभे राहून वा शरिराचा तोंड समाळून, पुढे जाऊन अेकेरी पट ओढावा. अेकेरी पट जागच्याजागी उभा राहून आढण्यापेक्षा थोडा पुढे जाऊन ओढलेला अधिक चांगला. त्यामुळे चढाईपटूच्या गतीबरोबर तुमची गती मिळेल. चढाईपटूने जागच्या जागी पवित्र्या बदलला तर अेकेरी पट ध्यावचा को नाही या आपल्या निर्णयाचा फेरविचार करावा. काही चांगले पकड घेणारे खेळाडू चढाईपटूने पवित्र्या बदलला तरीही अेकेरी पट हा ओढतात. काही अपवादोत्मक प्रसंगी पट न

ओढता जो पाय उचलून झेप मारली जाते; तो पाय जमिनीवर टेकताच; त्या पायावर; ज्याच्या अंगावर झेप मारली तो क्षेत्ररक्षक सूर मारू शकतो. पण यासाठी खूपच चालाखी हवी.

एकेरी पट काढताना दोन्ही कोपरारक्षकांना आधी सूचना देऊन ठेवाव्यात. बऱ्याच वेळा ही पकड संव्यरक्षकच घेतात. अर्थात् कोपरा रक्षकालाही ती तेवढ्याच प्रमाणावर घेता येते. चढाईपटूच्या पाठीमागे असणारा क्षेत्ररक्षक हा त्या चढाईपटूच्या पाठीला लगेच मिडायला हवा. काही वेळा पकड फसल्यास परंतु दोन्ही बाजूचे कोपरारक्षकांनी वेगाने एकत्र येऊन त्याची चढाईच्या खेळाडूच्या मोबती कोड्याळे केल्यास; चढाई करणारा सापडू शकतो. मात्र अेकेरी पट चुकीचा निघाल्यास, पकड कच्ची बसल्यास व क्षेत्ररक्षकही थोडे ढिले राहिल्यास अनेकजण विनाकारण वाद होण्याची शक्यता असते.

(ऊ) धडक मारणे

हुतूत या खेळात पकडीची ही पद्धत सर्रास वापरली जात असे. ब्लाँकची पद्धत कवड्डीत रुढ होण्यापूर्वी कवड्डीतही या पद्धतीचा वापर होत होता. हल्ली तुलनेने या प्रकाराच्या पकडी कमी झाल्या; तरी ज्या होतात त्या चित्त-थरारक असतात. समोरच्या चढाईपटूला धडकी भरण्यास उपयोगी पडते. ती धडक अशीच मूळी त्याची व्याख्या करता येईल. एखादा चढाईचा खेळाडू ज्यावेळी कोपऱ्याला खोलवर घुमून खेळत असतो व त्याला समोरून नुसते ब्लाँक पद्धतीने अडविले तर आपल्याला ढकलून जाईल; अडविले नाही तर तो आपला कोपरारक्षक वाद करून जाईल अशी भिती वाटते; त्यावेळी त्याला थोपविण्याचा हा एक प्रभावी मार्ग आहे. वेगाने त्या चढाईपटूच्या अंगावर जाऊन आपले डोकें त्याच्या माडीवर वा पोटावर मारायचे ही पद्धत. धडकेने चढाईपटूचा तोल जाऊन तो पडावयास हवा. पकड करणारा अर्धवट पडला तर तो स्वतःला सावरून पुढे जावयाचा प्रयत्न करतो; अशा वेळी बाकीच्या क्षेत्ररक्षकांनी त्वरित मदत करावयास हवी. काही वेळा घडक जोरात बसल्याने चढाईपटू मैदानाच्या बाहेर फेकला जातो. (हे हेतूपुरःसर बाहेर ढकलणे नव्हे). कारण समोरून घडक मारणारा क्षेत्ररक्षक येताना दिसताच चढाईपटू परत फिरताना राखीव क्षेत्राचा वापर करतो व त्या ठिकाणी पकडणाऱ्याच्या धडकेने; तो थोडा जरी पलीकडे सरकला तरी मैदानाबाहेर जातो. काही वेळा धडक जोराने लागू नये या भिती पोटी घडक लागता लागताच चढाई करणारा

मैदानाच्या बाहेर स्वनच जातो. परंतु काँगवा मात्र मला धडक मारून मैदानाबाहेर काढण्यात आले असा करतो. यावेळी चढाईपटू धडक मारणाऱ्या खेळाडूम आल्याबरोबर बाहेर ओढण्याचा प्रयत्न करतो. धडक मारणारा गडी वेगाने असल्याने हे मंत्रशक्य होते. अशा वेळी इतर खेळाडूंनी धडक मारणाऱ्याच्या मार्गोमाग जाऊन, त्याला मदत करून त्याला किर्डांगणातून बाहेर जाण्यासमून वाचवावयास हवे. धडक यशस्वी ठरल्यास एकटा गडी एकट्याला लोळवू शकतो. धडक ज्याला मारली तो खेळाडू क्षेत्ररक्षकाच्या बाजूस, आतल्या बाजूस पडाव्यास द्यावा तो मध्यरेषेला समांतर पडावा. धडक मारण्याचा प्रकार हा काही पंच ठकलणे ठरवितात. अशा सामन्यात धडक न मारणे चांगले. या पकड प्रकाराने चढाईपटूला मार लागण्याची दाट शक्यता असते. काही वेळा मार नाजूक भागावरही लागतो. चुकीच्या पद्धतीने धडक मारल्यास चढाईपटू व क्षेत्ररक्षक दोघेही जखमी होतात. चढाईपटूने सफाईने धडक चुकविली तर आपल्याच वेगामध्ये धडक मारण्यास गेलेला क्षेत्ररक्षक मैदानाबाहेर जातो व हास्याचा विषय बनतो. यामुळेच धडक हा पकड प्रकार कमी कमी हात जाऊन ब्लॉक पकड घेण्याची पद्धत सध्या सर्वत्र रुढ झालेली आहे. या पकड प्रकाराने अजिबात मार लागत नाही व कुठलाही गडी यशस्वीरित्या धरता येतो.

(क्ष) ब्लॉक पद्धतीने पकड घेणे

पवित्रा

दोन्ही पायात अंतर, पाय गुडघ्यात किंचित वाकलेले, एक पाय पुढे व एक किंचित मागे किंवा दोन्ही पाय सरळ रेषेत (फोटो क्र.४७). गुह्यामध्ये गरिराच्या मागे न जाऊ देणारा पवित्रा, चढाईपटूच्या कावेखाली हात (अंगठा एकाद्या बाजूस व चार बोटे दुसऱ्या बाजूस), पकड घेणाराची छाती चढाईपटूच्या छातीला जवळ जवळ भिडलेली या पवित्र्यात ब्लॉकची पकड घेतात. या पवित्र्यात अधिकाधिक ताकद लावता येणे हे खास कीशल्य आहे. पकडणाऱ्याचे तोंड बाजूला वळलेले असावे म्हणजे मार कमी लागतो. श्री. लक्ष्मण विरवाडकर, व श्री. सदानंद शेट्ये हे या प्रकाराचा आविष्कार फार उत्तम करत. ब्लॉकचे यश हे इतर खेळाडूंच्या मदतीवर अवलंबून असते. मात्र उत्तम ब्लॉक घेतल्यास कमी ताकदीचा खेळाडूही जास्त ताकदीच्या खेळाडूस एकट्याने रोखू शकतो. चढाईपटू मागच्या बाजूने लगेच निराधार व्हायला हवा. ज्याला ब्लॉक केले

जाते तो चढाईपटू व्हाक करणाऱ्या क्षेत्ररक्षकाला धडक मारून वा त्याच्या काखेत हात घालून त्याला उचलून मध्यरेपेकडे नेण्याचा व स्वतःच्या सुटकेचा प्रयत्न करतो. यासाठी जर व्हाक तोडून गडी पुढे सरकतो असे वाटले की, छातीला छाती मिडवून चढाईपटूला पाउण्याची तयारी द्या. सामान्यतः व्हाक कोपऱ्यात घुसलेल्या चढाईपटूस करताना. परंतु चढाईपटू धोतरक्षण हलवत असतानाही झटकन फिरून त्याला व्हाक करताना येणे. त्यावेळी मात्र मागचे क्षेत्ररक्षण खूपच चपळ व सावध असले पाहिजे. सामान्यपणे कोपऱ्यात खेळणाऱ्या चढाईपटूला व्हाक करताना समोरील क्षेत्ररक्षक ही पकड घेतो. काही उत्तम क्षेत्ररक्षक मात्र क्षेत्ररक्षकाच्या तीन नवरवरूनही फिरून व्हाक करतात. हे खूप कौशल्याचे काम आहे. बऱ्याच वेळेला समोरून गडी धरण्यासाठी येताना दिशेलाच, चढाईपटू राखीव क्षेत्राचा बापर करून निमतण्याचा प्रयत्न करतो. अशावेळी चांगले क्षेत्ररक्षक राखीव क्षेत्राच्या दोन रेपावर आपले पाय ठामपणे रोखून उभे राहताना. यामुळे चढाईपटू जर क्षेत्ररक्षकाला टाळून जाण्याचा प्रयत्न करू लागला तर ती मैदानाच्या बाहेर जाऊन अपरिहार्यपणे बाद होतो. आतून येणे तर त्याला शक्यच नसते. कारण सर्वच क्षेत्ररक्षण त्याच्यासोबती उभे असते. व्हाक करणाऱ्या चांगल्या क्षेत्ररक्षकाला टकलून जाणे खूपच अवघड असते व ती झटापट फलदायीही होत नाही म्हणून वाजू काढून येण्याचा प्रयत्न संपुष्टात येतो. व्हाक करणाऱ्याच्या डोक्यावरूनही चढाईपटू उडी मारून निमततो असे वाटल्यास व्हाक करणाऱ्याने हात वर वर देत रणजे उडी मारणारा चढाईपटू जमिनीवर पडतो.

(३) पाठलाग करणाऱ्यास पकडणे

पहिला एक गुण भिळविणे व पोल दी क्षेत्ररक्षणाच्या जोरावर त्या गुणाची आघाडी टिकवून सामना जिंकणे. हे तंत्र हल्ली वरेच संघ वापरतात. यामुळे पहिला गुण भिळविण्यासाठी ज्या गोष्टीचा वापर केला जातो. त्यात पाठलाग करून खेळाडू बाद करण्याचा प्रयत्न ही एक मुख्य बाब आहे. चढाईला गेलेला आपल्या संघातील खेळाडू ज्यावेळी काहीसा गाफीलपणे समोरच्या संघाकडे पाठ दाखवत आल्यास मैदानाकडे परततो; त्यावेळी अगर जेव्हादा लूठ, अचपळ खेळाडू ज्यावेळी चढाई संपवून परतत असतो त्यावेळी किंवा एखादा नवोदित खेळाडू चढाईत वावरतो तेव्हा त्या चढाईपटूचा पाठलाग केला जातो. जो खेळाडू पाठलाग करतो त्याचे सर्व लक्ष व वेग त्या एकाच खेळाडूवर केंद्रित

झालेले असते. त्या खेळाडूच्या अंगाला शक्य तितक्या लवकर स्पर्श करण्याचा प्रयत्न पाठलाग करणारा खेळाडू करीत असतो. शक्य तितक्या लवकर म्हणजे जोपर्यंत तो (ज्याचा पाठलाग केला) आपल्या सहकाऱ्यात जाऊन मिसळत नाही तोपर्यंत अशा पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूस, ज्याचा पाठलाग केला जातो तो खेळाडू, काही वेळा एकदम पत्रिचा बंदलून दांढी पयात ओढून धरू शकतो किंवा लवण वा चवडा धरूनही मागे ओढू शकतो. जो खेळाडू पाठलाग करताना मूर मारतो त्याच्या अगावर जवळच्या क्षेत्ररक्षकाने एकदम उडी मारावी. तसे धरल्यावर लगेच त्याला मागे ओढीत आणावे म्हणजे त्याचा हात मध्य-रेषेपर्यंत लागू नकार नाही. अशावेळी सघातील इतर खेळाडू अशा पाठलागावाचून सदैव सावध हवेत. पाठलाग करणाऱ्याने आपल्या गतीची दिशा बदलण्याबाबत त्याला चटकन घेऊन टाकून त्याची पकड घेतली जावी मात्र काही पाठलाग करणारे हुपार खेळाडू पाठलागात मध्येच पत्रिचा बंदलून आपल्याला पकडावयाम येणाऱ्या इतर खेळाडूवरच आक्रमण करतात. पाठलाग करणाऱ्यास पकडण्यासाठी क्षेत्ररक्षक पुढे आलेला असल्याने तो बाद होण्याची शक्यता असते; तेव्हा पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूस पकडायला जाणाऱ्या खेळाडूनी संभाव्य धोके गृहीत धरून प्रमगो मागे सरकण्याच्या तयारीत असले पाहिजे.

(ज) निदान रेषेवर पकड घेणे

निदान रेषा बंद करून समोरच्या सघातील एखादा खेळाडू बाद करून गुण मिळवावा. ही प्रथा दिग्भेदित्रम आराट्याने बाढत आहे. खरेतर हे घातक आहे निदान रेषेवरच्या खेळाचा उपयोग अनिमित्त्यार म्हणूनच व्हावयास हवा. अशावेळी आपल्या सघामध्ये हुकमी चढाईपटू नाही (वा आहे; पण त्या सामन्यात प्रयत्न करूनही तो यशस्वी होत नाही) व समोरच्या सघाच्या व आपल्या गुणात थोडासा फरक आहे, वेळही थोडामाच आहे; अशावेळी निदानरेषा बंद करण्याचा खेळ करणे अधिक युक्त ठरेल. कारण वेळ थोडा असल्याने व थोड्याच गुणांनी आपाडी असल्याने प्रतिस्पर्धी चढाईपटू कोणताही धोका न पत्करता निदानरेषेवरच खेळत असतात आणि पिछाडी भरून काढण्यासाठी मग निदानरेषा बंद करणे एवढाच मार्ग उरतो.

निदानरेषा ही मध्यरेषेपासून सव्वातीन मीटरवर असते. प्रत्येक चढाई करणाऱ्याने प्रत्येक चढाईत ही रेषा ओलांडणे आवश्यक असते. ती ओलांडली नाही व खेळाडूही बाद केला नाहीतर चढाई करणारा बाद होतो. निदानरेषा ओलांडणे

म्हणजे निदानरेषेच्या पन्किडे संपूर्णपणे एक पाय (डेक्लून) टाकून (किमान अगठा) त्याचेवेली बाकी सर्व जरीर वर उचलणे होय. निदानरेषा बंद करणाऱ्या खेळाडूनी खालील गोष्टींचा विचार केल्यास त्याचा फायदा होईल.

(१) निदानरेषा कोणालाही बंद करणे योग्य नव्हे. चढाईत खेळाडू बाद होत नाही म्हणून कोणालाही निदानरेषा बंद करणे हा विचार घातक आहे. भरपूर उच्च ताकदवान वेगाने क्षेत्ररक्षण हलविणारा वा खूप ज पामधला खेळाडू यांना अपवादामक परिस्थितीनिवाय निदानरेषा बंद करू नये.

(२) निदानरेषा बंद करताना आणि कोणत्या पर्यायाचा वापर करणार याची स्पष्ट जाणीव आपल्या मंड्यातील खेळाडूंना असणे आवश्यक आहे. पर्याय

(अ) प्रतिसाधी खेळाडूंना निदानरेषा कच्ची बंद करणे. त्याने घाबरून वा मोघळून तीन ओलाडल्यास गुण मिळता. त्याने ती ओलाडल्यास व ओलाडताना शक्य असल्यास त्याला धरण्याचा प्रयत्न करणे. ज्यावेळी सघातील कापराक्षक जवळ पकडीत, पाठ पकड वा ब्लॉक घेण्यात बंदकुवत असताना पण प्रतिसाधी चढाईपटू बंदकुवत आहेत व त्याचा फायदा उठविणे शक्य आहे वा गरजेचे आहे तेव्हा हा मध्यममार्गी उपाय आहे.

(ब) निदान रेखा पक्की बंद करणे - चढाईपटूने निदानरेषा ओलाडण्याचा प्रयत्न केल्यास त्याला धरायचेन; मग सॅडी तुटो वा पारंवी तुटो. तसेच निदानरेषेवर चढाईपटूने निदानरेषा न ओलाडता काही टांगळ चुका केल्यास (उदा. पाठ दाखवून एकीकडून दुसरीकडे पळत गेल्यास), प्रसंगी तो मध्यरेषेजवळ असूनही त्याला धरायचेच.

(क) निदानरेषा बंद करून परिस्थितीनुसार वागावधाने. चढाईचा खेळाडू क्षेत्ररक्षण हलविता व निदानरेषा ओलाडताना शक्य वाटल्यास; मंडी आल्यास धरावयाचे नाही तर सोडायचे.

(ड) चढाईपटूला निदानरेषेवर धरण्यापेक्षा वा अडविण्यापेक्षा; त्याचा पटकन पाठभाग करून त्याला बाद करणे हे उद्दिष्ट ठेवावयाचे.

(३) क्षेत्ररक्षणाच्यावेळी पुढे मागे वेगाने हलकाना क्षेत्ररक्षण न फुटण्याचा आधी मगच हवा. गोंधळामुळे खेळाडू नाटक बाद होतात.

(४) धरलेला चढाईपटू जागच्याजागी खडा करणे वा वर उचलणे. जर तो जमिनीवर पडला तर त्याचे हात-पाय वा आपल्या क्षेत्ररक्षकामधील एखाद्याचा हात-पाय मध्यरेषेला स्पर्श होण्याची शक्यता असते.



छायाचित्र ४३ (क) पकड करणाऱ्यांचे दुसरे हात चढाईपटूच्या मांडघात गेल्याने चढाईपटू वर उचलला
गेल्या व निराधार बनला. (पृष्ठ क्र. ८९ व ९०)



छायाचित्र ४४ पट काढणे—

पकड घेणाऱ्याचे दोन्ही हात चढाई करणाऱ्याच्या मांडीच्या खाती (पटात गेल्याने चढाई करणारा उताणा होत आहे. पृष्ठ क्र. ९० (१)



छायाचित्र ४५ बुहेरी पट भाडणे—

चढाई करणाऱ्याच्या पटात बचाव करणाऱ्याने दोन्ही हात घातल्याने व डोके दोन्ही मांड्यात घातल्याने चढाई करणारा उचलला गेला आहे. पृष्ठ क्र. ९० (१)



छायाचित्र ४६ अकेरी घट काढणे--

चढाईपटूच्या पुढे अतलेल्या पायाच्या तवणीत बचाव करणाऱ्याने बाहेरून हात घातला आहे व अतोल हाताने चढाई करणाऱ्याच्या घोटयाजवळ पकडून गडी उचलून अतल्या बाजूस फिरवला आहे. (पृष्ठ क्र. ९१ व ९२)



छायाचित्र ४७ स्तोक करणे—

स्तोक पदतीने एकड घेणाऱ्या खेडाडूच्या दोन्ही पायांत अंतर आहे. अंक पाय पुढे व अंक किंचित मागे चढाई करणाऱ्या कखेडाली हात अंगठा अंका बाजूस व चार बोटे दुसऱ्या बाजूस. पकड घेणाऱ्याची छाती चढाईपटूच्या छातीला जवळ जवळ मिडेलेली.
(पाठ क्र ९३)



छायाचित्र ४८ चढाई करणाऱ्या खुंठाइचा; पकड मानी आहे त्याच्या संगमनील खुंठाडू राखीव क्षेत्रात पाय टाकून तो
 पहात आहे. मटापट चानू, माल्यावर सर्व क्रीडांगणाचा राखीव क्षेत्रात समावेश होत असल्यामुळे तो बाद
 नाही. पृष्ठ क्र. ११५ (१)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

छायाचित्र ४९

'अ' हा खेळाडू चढाई संपदन मध्यरेषेवर आला आहे. त्याचा अंक पाय त्याच्या बाजूच्या संदानात आहे त्याचेवेली प्रतिस्पर्धी संघातील ब ह्या खेळाडूने मध्यरेषा ओलांडून घडाई केली आहे अशा वेळी 'अ' हा बाद होतो.

(पृष्ठ क्र. ११६ व ११७)



छायाचित्र ५० 'व'ने मध्यरेषा न ओलाडताच 'अ' ला हात लावला अशावेळी अ बाद होत नाही कारण 'व' ची चढाई चालू झालेली नाही.

(पृष्ठ क्र. ११६ व ११७)

'अ' हा 'व' ची चढाई चालू होताक्षणीच बाद झाला.

(५) निदानरेषा बंद करताना बहुधा प्रधान काम कोपराक्षकाचे असते. निदानरेषा ओलांडताना चढाईपटूने पाय टेकविला की, त्याचा पाय घोटयात पकडून त्याला मागे खेचले पाहिजे.

(६) काही चढाई करणारे खेळाडू निदानरेषा न ओलांडता हाताने खेळाडूम बांद करण्याचा प्रयत्न करतात. अशा खेळाडूंना कोणीही बांद होऊ नये. चढाईपटूने पायाने निदानरेषा ओलाडण्याचा प्रयत्न केल्यास मात्र पकडावे.

(७) आपण निदानरेषा पक्की बंद केली व आपले चढाईपटू बांद असले तर; विरुद्ध संघाच्या अंगणात शक्यतो लवकर जाऊन, दम घालून, निदानरेषा ओलाडून आपल्या अंगणात परत यावे. परत येताना आपला पाठलाग होणार नाही याची काळजी घ्यावी. चढाई करताना कोणीही नाहक बांद होऊ नये. याप्रसंगी वेळ ही अत्यंत महत्त्वाची गोष्ट असते. प्रतिस्पर्ध्यांनी नाहक वेळ घालविण्याचा प्रयत्न केल्यास ती गोष्ट पंचांच्या निदर्शनास आणावी.

वचावाच्या खेळामध्ये कांही कौशल्ये वा काही युक्त्या प्रसंग पाहून सोडाव्या लागतात. उदा. एखादा खूप ताकदवान पण फारसा खेळ नसलेला (कमी दर्जेदार) खेळाडू एकदम कोपऱ्यात घुमतो. त्याला पकडणे शक्य असले तरी थोडे धोकादायक असते. अशावेळी निदानरेषेच्या थोडे मागे क्षेत्ररक्षण ठेऊन हळूहळू मागे सरकावे. यामुळे तडक एकदम ताज्या दमाच्या कोपऱ्यात खोलवर घुमणाऱ्या चढाईपटूच्या चढाईचा पहिला भाग (१० सेकंद भाग हा) कोपऱ्यात येऊन अंदाज घेण्यातच खर्च होतो. स्वाभाविकपणे त्याला खेळाडू बांद करण्यास वा कोपऱ्यात येऊन अंदाज घेण्यास कमी वेळ रहातो. तसेच दमाचा ताजेपणाही (Force) कमी कमी होत जातो.

दोन वा तीन खेळाडू मैदानात उरलेले असतानाही चढाईपटूला निदानरेषेपासून खेळवत हळूहळू मागे न्यावे. त्यामुळे वरीलप्रमाणेच त्याचा वेळ वाया जातो. व त्याला खेळाडू बांद करण्यास कमी वेळ रहातो. वचाव करणाऱ्या क्षेत्ररक्षकाची संख्या एकामसून चारपर्यंत ज्याप्रमाणे बदलत जाईल त्याप्रमाणे त्यांनी वचाव करण्याचे काही विशेष पवित्रे असतात काय? या परिस्थितीत क्षेत्ररक्षण विविध प्रकारे कसे असू शकते, याचे आकृतीसह विवेचन चढाईच्या प्रकरणात आले आहेच, परंतु त्याचा संदर्भ चढाईपटूने त्यावर मात कशी

करावी या संदर्भाने आहे. याचाच अर्थ असा आहे की, एक ते चार सव्येने क्षेत्ररक्षक सघात असताना प्रथम कोणीही वाद न होणे आणि दुसरे उद्दिष्ट शक्य झाल्यास व संधी मिळाल्यास पकड करणे हा आहे/असते. हा बचाव करणे, समोरच्या चढाईपटूकडे असलेले कौशल्य व त्याचा पवित्रा, त्याने प्रत्यक्ष चढाईत केलेल्या चुका, सामन्याची त्यावेळची एकदरीत स्थिती व क्षेत्ररक्षकांचे पकडी घेण्याचे कौशल्य यांवर अवलंबून आहे आणि बऱ्याच प्रमाणात चढाई-पटूच्या क्रियेला प्रतिक्रिया असे त्याचे स्वरूप असते.

थोडक्यात बचावतंत्र :-

- १) बाहेर अंतिम रेपेपामून चार मीटरच्या आत शक्यता पकड घेऊ नये.
- २) चढाई करणारा खेळाडू ज्या ठिकाणी असेल त्याच्या समोरचा सरळ रेपेनील (मध्यरेपेला लवानर असलेली सरळरेपा) खेळाडू हा अंतिम रेपेच्या अगदी जवळ हवा व इतर खेळाडूंनी चढाईपटूच्या बाजूस अर्धवर्तुळाकृती रहावयाचे.
- ३) चढाईपटूची नजर वा पवित्रा चुकला की बहुधा पकड यशस्वी होणे. हा क्षण नेमका पकडता आला पाहिजे.
- ४) काही सांकेतिक इशान्याने (नजर वा हाताच्या) आपण पकड घेणार याची पूर्वसूचना क्षणभर इतरक्षेत्ररक्षकांना देता आल्यास सोयीचे ठरते.
- ५) पकड घेताना मोठा आवाज द्यावा. चढाईपटू क्षणमात्र गोघ्नता व आपले क्षेत्ररक्षणही अधिक कृतीशील बनते.
- ६) पकड घेताना ती आपण एकट्याच्या ताकदीवर व कौशल्यावर यशस्वी करू याची जबाबदारी घ्यावी.
- ७) इतरांनी घेतलेल्या पकडीला प्रसंगी आपण वाद होण्याचा धोका पत्करूनही मदतीस गेले पाहिजे.
- ८) पकडलेल्या खेळाडूला अंतिम रेपेकडे वा राखीव क्षेत्राकडे वळवावे.
- ९) चढाईपटूला जमिनीपामून वर उचलावे त्यामुळे त्याची प्रतिकार करण्याची (समोरच्या क्षेत्ररक्षकाम ढकलण्याची, ताकद लावण्याची) शक्ती संपते.
- १०) साखळी पद्धतीने क्षेत्ररक्षण देत असल्यास नं. २, ४ व ६ या जागी उंच खेळाडू ठेवावेत (जे स्वतंत्रगत्या पकड घेऊ शकत नाहीत

वा ज्याचा संघात समावेग प्रामुख्याने चढाईपटू म्हणून झालेला आहे. अमे उच खेळाडू). त्यामुळे कव्हर अधिक लावच्या पल्ल्यात सहज हालचाल करू शकते. (Free movements in longer range). कारण त्या क्षेत्ररक्षकाच्या हाताचा आवाका अधिक असतो.

- ११) शक्य होताना पाठलाग करणाऱ्या खेळाडूलाच पकडण्याची संधी साधावी.
- १२) चढाईपटूच्या परवानग्यावर बाराकार्ने लक्ष द्यावे. त्याला तुम्हाला पायाने चकविण्याची संधी देवू नये.

•

संघनायक

कऱ्झडीच्या खेळातील संघनायकाची जागा ही वैशिष्ट्यपूर्ण आणि महत्त्वपूर्ण आहे. स्वतः चांगले खेळणे ही वैयक्तिक कौशल्याची बाब आहे. परंतु स्वतःच्या संघाला योग्य तथा पद्धतीने खेळवणे, समोरच्या संघातील कच्चे दुवे ओळखणे. त्यावर उपाय योजणे, सतत बदलत जाणाऱ्या गतिमान खेळात परिस्थितीचे अचूक मूल्यमापन करणे व त्यावर निर्णय घेवून त्याची अंमलबजावणी करणे अशा अनेकविध जबाबदाऱ्या संघनायकास पार पाडावयाच्या असतात आणि याबरोबरच तो संघातील उत्कृष्ट खेळाडू असल्याने खेळाडू म्हणूनही त्याला आपला कस सिद्ध करावा लागतोच.

संघ निवडण्यासमून संघनायकाच्या जबाबदारीची आणि कसोटीची सुरवात होते निवड समितीने समजा बारा खेळाडूंची निवड केली आहे; तर यापैकी कोणते सात खेळाडू प्रत्यक्ष खेळवावेत याचा काळजीपूर्वक विचार व निर्णय

संघनायकाने ध्यावयाचा असतो. समोरच्या संघातील खेळाडूंच्या कुवतीचा नेमका आढावा बांधण्यावर हे अवलंबून असते. समोरच्या संघाची निदान रेषेवरील पकड किती प्रभावी आहे आणि त्याला प्रत्युत्तर देण्यासाठी वारापैकी कोण निवडावेत? समोरच्या संघातल्या चढाईगटूची चढाईची पद्धत कोणती आणि त्यांना प्रतिबंध करण्यास वारापैकी कोणाला आत घ्यावे? समोरच्या संघाच्या क्षेत्ररक्षणातून खेळाडू बाद करण्यास कोण उपयोगी ठरेल? संघात ध्यावयाच्या कोणत्या खेळाडूंच्या पकडी एकमेकांना पूरक अशा आहेत व होतात? या सर्व बाजूचा विचार संघ निवडताना संघनायकाने करावयास हवा. सरावात दिसलेले खेळाडूंचे कौशल्य. प्रत्यक्ष सामन्यात तसेच त्यावेळच्या स्पर्धेत व आघाडीच्या स्पर्धेत दिसलेला खेळाडूचा कस (कारण सरावात चांगले खेळणारे खेळाडू कांहीवेळा मैदानात अकारण घबराटीमुळे प्रत्यक्ष सामन्यात उपयोगी पडत नाहीत; हा अनेकदा येणारा अनुभव आहे.) व प्रत्यक्ष त्यावेळच्या सामन्यात त्याचा होणारा उपयोग या सर्वांचे अचूक निदान संघाला अधिकाधिक फायदेशीर होईल व या पद्धतीने ते संघनायकाला करता आले पाहिजे.

सामना चालू होण्यापूर्वी संघनायकाने खालील प्राथमिक जबाबदाऱ्या पार पाडावयास ह्यात :—

- (१) सर्व खेळाडू योग्य त्या पद्धतीने, शिस्तीने मैदानावर घेवून जाणे.
- (२) खेळाडूंच्या पाठीवर, छातीवर ठळक मोठे नंबर आहेत की नाहीत हे संघनायकाने जरूर पाहावे. त्या क्रमांकाने गुणपत्रकावर नावे द्यावीत.
- (३) ओलीमुकीच्या निर्णयाप्रमाणे अगण निवडणे. याबाबत सूर्यप्रकाशाची दिशा, मैदानाच्या दोन्ही बाजूच्या क्रीडांगणाची परिस्थिती (अजूनही अनेक ठिकाणी कबड्डीची मैदाने शास्त्रशुद्ध व उत्तम नसल्याने क्रीडांगणाच्या एखाद्या बाजूसच माती उकरणे, पाय घसरणे, थोडे खड्डे असणे, उतार असणे असे प्रकार असतात. याबाबत कोणती बाजू सुरवातीला फलदायी ठरेल याचा अंदाज संघनायकास नेमका करता यावयास हवा.) या बाबी विचारात घेणे.
- (४) एकूण मैदानच सुस्थितीत आहे की नाही याची पाहणी करणे.

(५) काही खेळाडूंना खेळनांना काही गोष्टी आवश्यक असतात. उदा. काही खेळाडूंच्या पायाच्या अंगठ्यांमालची कातडी जमिनीला घामून लगेच निघते व मग त्यांना मफाईदार हानचाली करताना त्रास होतो. अशा खेळाडूंनी आपले अंगठे योग्य प्रकारे बांधले आहेत की नाहीत हे पहाणे. ही माधी पण महत्वाची गोष्ट ठरते. याबाबत सघानील सर्व खेळाडूंच्या गरजांची कल्पना संघनायकाम उत्तमपणे असावयास हवी.

(६) सामन्यापूर्वी खेळाचे सर्व नियम आल्या खेळाडूंना माहीत करण्याची जबाबदारी संघनायकाने घ्यावी.

(७) पंच, सामना, संयोजक, प्रतिस्पर्धी, स्वतःच्या सघानील खेळाडू, प्रेक्षक यांच्याशी संघनायकाने प्रथमामून अत्यंत म्मिलाडूवृत्तीने वागावे व आल्या खेळाडूंनाही त्याचप्रमाणे वागण्यास भाग पाडावे. प्रेक्षकांच्या हुल्लडीला बळी पडून वा विरुद्ध बाजूच्या खेळाडूंच्या चुकीच्या वर्तनाला प्रत्युत्तर म्हणून हमरीतुमरीवर येण्याचे प्रसंग कदाचित् टाळावेत या सर्वांसाठी सघावर संघनायकाचे खूपच वजन हवे.

प्रत्यक्ष सामना चालू झाल्यानंतर संघनायकाम खूपच महत्वाची जबाबदारी पार पाडावयाची असते. क्रिकेटच्या सामन्यात संघनायकाचे काम फार महत्वाचे मातात. कबड्डीच्या खेळातही ते कांणत्याही दृष्टीने कमी नमून प्रसंगी क्रिकेट पेक्षाही काकणभर महत्वाचे ठरेल. याचे कारण क्रिकेटमध्ये निर्णय घेण्यास व त्यानुसार रचना बदलण्यास, विचार विनिमय करण्यास वेळ उपलब्ध असतो. त्याप्रमाणे गोलंदाजीत, क्षेत्ररक्षणात बदल करण्यास अवसर मिळतो. कबड्डीतील वेळाचे बंधन आणि खेळाची गतिमानता यामुळे निर्णय अतंत चरकून घ्यावे लागतात. त्याचे फायदेनांटे हे संघाच्या विजयावर निर्णायक परिणाम करण्याची शक्यता असते आणि चुकीच्या निर्णयानंतर पुन्हा सध सावरण्यासाठी वेळ अत्यंत मर्यादित असल्याने संघनायकाला फार दूरदृष्टीने तल्लवपणे हे निर्णय घ्यावे लागतात. ते निर्णय घेतल्यावर आकस्मितपणे पुढच्याच क्षणाला सामन्याची परिस्थिती बदलते आणि परिस्थितीचे पुन्हा तवे मूल्यमापन करावे लागते.

सामना चालू झाल्यानंतर संघनायकाने खालील जबाबदाऱ्या पार पाडावयाच्या असतात.

(१) क्षेत्रक्षणांमध्ये खेळाडूंना ज्या जागा नेमून दिल्या आहेत त्याप्रमाणे त्यांची जबाबदारी योग्य प्रकारे पार पाडतात की नाही? आणि ठरविल्याप्रमाणे पकडी घेतात की नाही? सफाईदुरुपणे पुढे-मागे हालतात की नाही? अचानक आलेल्या संधीचा फायदा उठवितात की नाही? या सर्व बाबींवर संघनायकाची बारीक नजर हवी. याने कोठे कमतरता दिसल्यास; नेमकी कसामुळे ही कमतरता आहे हे त्याने ओळखले पाहिजे. त्याप्रमाणे खेळाडूंना समजावून सांगून कदाचित त्याची संधातील जागा बदलून प्रसंगी तो खेळाडू बदलून पण क्षेत्रक्षणांसाठी मान्य व कार्यक्षमता टिकवावयास हवी.

(२) चढाईम कोण जाणार हे त्याने मुचवावे. त्याच खेळाडूने पुढे येऊन चढाईम जावे. खेळाडू चढाई करणार एवढ्यात काही कारणाने संघनायकाने निर्णय बदलला तरी त्या खेळाडूने मध्य रेषेपासूनच सटकून आत येवून संघनायकाच्या आज्ञेचे पालन करावे. नसे संघनायकाचे संघावर वजन ठेवू चढाई करणाऱ्या खेळाडूकडून कोणती कामगिरी अपेक्षित आहे? उदा. नुसती निदान रेषा ओलाडून वेळ घालविणे, क्षेत्रक्षण खूप हलविणे, खेळाडू बाद करण्याचा स्वतः धोका पत्करून प्रयत्न करणे. याबाबत त्या खेळाडूस संघनायकाने सूचना द्यावी. कोणत्या धोक्यापासून त्याने स्वतःला सावध ठेवावे. (उदा. - कोप्यात पायावर डाईव्ह पडेल, पाच नंबर पट काढण्याच्या पवित्र्यात आहे). वगैरे कोणत्या तंत्राने खेळाडू बाद करावा (लाथीने, पायाने, हाताने, झापेने) याबाबत त्याला सूचना द्यावी. यासाठी संघनायकाला त्या खेळाडूकडे असलेली कौशल्ये, त्याने त्यापूर्वीच्या चढाईत कोणती कौशल्ये वापरली, समोरच्या संघातील क्षेत्ररक्षकांची संख्या, ते ज्या पद्धतीने पकडी घेतील त्याचा सभाव्य विचार अशा अनेकविध गोष्टींचे फार चटकन अंदाज बांधून त्यानुसार खेळाडूंना सूचना द्याव्या लागतात.

(३) विरोधी संघातील खेळाडू चढाईस आला असताना वचावाच्या धोरणाच्या सूचना संघनायकाने संघास द्याव्यात. खेळ चालू असताना इतर कोणीही बोलू नये. हे त्याने पहावे. अन्यथा उगीचच गोंधळ निर्माण होतो. असे बोलणे नियमवाह्यही असते.

(४) खेळ ज्यावेळी दोलायमान होत असतो त्यावेळेस आपले गुण किती? विरुद्ध पक्षाचे किती? वगैरे गोष्टींचे अचूक ज्ञान संघनायकाला हवे. गुणफलक व वेळेचे अवधान याला अनुलक्षून केलेली कारवाई सामन्याचा आपल्याला अनुकूल असा निर्णय फिरण्यास कारणीभूत ठरते. (उदा. सामना संपण्यास एक मिनीट आहे प्रतिस्पर्धकांवर सहा गुणांची आवाडी आहे आपल्याकडे चांगले चढाईपटू नाहीत. प्रतिस्पर्ध्यांनी निदानरेषा वंद केली आहे. अशावेळी निदानरेषा न ओलाडता पंचांनी गिटी मारून बाहेर काढेपर्यंत नुसता दम प्रतिस्पर्ध्यांच्या अगणात घालून जास्वीत जास्त वेळ काढणे. हे सामना जिंकणारे ठरेल हे संघनायकाने ओळखावयाला हवे).

(५) वेळप्रसंग पाहून खेळाच्या धोरणात एकदम बदल करणे, खेळ तावविणे, थंड करणे या सर्व तंत्रांचा संघनायकाला पुरेपूर परिचय हवा.

(६) ज्यावेळी संघ संकटात आहे आणि इतर खेळाडू विजयाबद्दल साशंक झाले आहेत अशावेळी स्वतः चौफेर धडाडीचा खेळ करणे आणि आपल्या संघाचा विजयाबद्दल आत्मविश्वास पुन्हा मिळवून देणे ही संघनायकाची सर्वात मोठी जबाबदारी होय.

या सर्व गोष्टी यशस्वीपणे पार पाडाव्यात म्हणूनच संघनायक :—

(१) एक उत्कृष्ट खेळाडू शक्यतो सर्वोत्कृष्ट व चौफेर खेळाडू हवा.

(२) विद्यमांचा अभ्यासक, स्वभावाने अत्यंत गोड असावयास हवा. खेळाडूंच्या बरोबर त्याचे वागणे मनमोकळे व खिलाडूवृत्तीचे हवे. तो मनाने दिलदार, स्वभावाने उमदा व सर्वांशी मिळून मिसळून वागतानाही स्वतःचे वैशिष्ट्य कायम राखणारा हवा.

- (३) निर्णय तावडतोव व ठामपणे घेऊन सुव्यवस्थितपणे कारवाई करण्याची त्याची क्षमता हवी.

वरील सर्व विवेचनांवरून समजून घेईल की, संघनायक हा केवळ चांगला खेळाडू असून भागत नाही तर त्याच्याजवळ इतर अनेक महत्वाचे गुण लागतात. त्यादृष्टीने संघातील नेमकी कोणती जागा संघनायकाने स्वीकारावी याचा विचार केला पाहिजे. संघनायक हा अष्टपैलू असतो व तो कोणतीही जागा स्वीकारू शकतो ही गोष्ट वेगळी. सघात तो जी जागा उत्तमपणे सांभाळतो उदा.- कोपरारक्षकत्या जागेसाठी दुसरा खेळाडूच नसल्यास त्याला ती जागा स्वीकारावयास हवी हे ही मान्य करता येईल. परंतु ज्यावेळी सघात ती जागा समर्थपणे सांभाळणारा दुसरा खेळाडू आहे अशावेळी संघनायकाने कोणत्या जागी उभे रहावे? सामन्यातील डावपेच व खेळ या दृष्टीने संघनायक हा संघातील सर्वात महत्वाचा खेळाडू म्हणून मान्य केले की, त्याला जास्तीत जास्त आराम हा इतर वेळा दिला पाहिजे. त्याला विनाकारण सारख्या चढाया टाकावयास लागू नयेत (संघात इतर चढाई पटू अमत्ताना) आणि त्याने विनाकारण एकसारखे क्षेत्ररक्षण सांभाळून दमू नये. संपूर्ण सामना आपल्या नियंत्रणाखाली अक्कलहुषारीने खेळविणे आणि कोठे काही कमी पडल्यास ती जागा समर्थपणे भरून काढणे ही त्याची जबाबदारी. खऱ्या संघनायकाचे अस्तित्व सघाला प्रेरणादायक असल्याने तो मैदानात सतत असणे आवश्यक आहे. यादृष्टीने क्र. २, ४ व ६ (कोपरारक्षकांच्या हाताला वा मध्यरक्षकांमध्ये) या क्रमांकावर संघनायकाने उभे रहावे. यात मध्यरक्षकांमधील जागा चांगली कारणे.-

- (१) कमीतकमी हातावयास लागून कमीतकमी दमणे.
- (२) वाद होण्याची शक्यता सर्वात कमी कारण बाजूस क्षेत्ररक्षण.
- (३) सघाला दोन्ही बाजूस सूचना सहजपणे समजतात.
- (४) कोपरारक्षकांवर रहाताना त्याच्या चुकीच्या पकडीमुळे व चुकीच्या पुढेमागे जाण्यामुळे नाहक वाद होण्याची शक्यता मध्ये राहिल्याने टळते.

सध्या नामवंत असलेल्या सघाचे संघनायक बहुधा हे पाळत नाहीत. पळल्यास अर्धाच भाग पाळतात. म्हणजे ते क्षेत्ररक्षण देतात. गरज पडल्याशिवाय

चढाईव करत नाहीत. श्री. भइत पुतारी याबाबत आदर्श ठरवित. त्यांचा बलाढ्य रेल्वे सघ अनेकवेळा सामन्याच्या मुग्धातीपामून सामन्यात आघाडी घेई आणि त्यामुळे ते सपूर्ण सामन्यात एकदाही चढाई करत नसत. परंतु गरज पडताच ते अतिशय आक्रमक व फलदायी चढाई करू शकत. इतर खेळाडूंच्या बाबतीतही हे मान्य करावयास काय हरकत आहे ? संघनायकाकडे केवळ चांगला खेळाडू म्हणून न बघता सघाची सक्रिय अककलहुपारी म्हणूनच बघितल्यास हे मान्य व्हावे, जे नवीन कवड्डी सघ काढतात त्यांनी या बाबतीत प्रयोग करून बघण्यासारखे आहेत.

खेळाचे मानसशास्त्र

लढणाऱ्याच्या हातातील धसूय किती प्रभावी आहे. यापेक्षाही त्याचा जिकण्याचा निर्धार किती पक्का आणि पोटतिडकीचा, आत्मविश्वासपूर्वक आहे यावर लढाईचा निकाल अवलंबून असतो. याचाच अर्थ असा आहे की, लढ्याचे शारिरीक शास्त्र वेगळे आणि त्यामाठी सैनिकाच्या मनाची तयारी करण्याचे शास्त्र वेगळे. लढता लढता मग माहीतिर कड्यावरून उड्या टाकून मरा पण पाठ दावतून पग्लु नका असे सांगणारा दोलारमामा; गड काबीज होत नसेल तर माझे डोके तांकेच्या ताडावर बांधा आणि तोफखोरावर ते तरी गडावर जाऊन पडू दे. असे बोलून सैनिकांना चेतानिष्ठाग विमाजीअप्पा किंवा लढाई हरता हरता हर हर महादेवाच्या घोषाने स्फुरण पाऊन शत्रूला चारी मुंड्या चीत करणारी मराठी पलटण ही सारी युद्धातली मानसशास्त्राची उदाहरणे आहेत.

जिकण्याची इच्छा तर स्पष्टतः उतरणाऱ्या सर्वांनाच असते. त्यासाठी काही-जणांनी तरी परिश्रमपूर्वक तयारीही केलेली असते. परंतु तरीही मनाच्या कोपण्यात सामान्याबद्दल कोठे तरी कमीजास्त प्रमाणात अदृश्य काळजी असणे, समोरच्या संघातील उत्तम खेळाडूबद्दल मानसिक दडपण या गोष्टी खेळाडूच्या मनात असणे मानवी स्वभावाला धरूनच आहे. अत्याधुनिक विज्ञानाच्या सहाय्याने चंद्रावर जाणारे आकाशवीरही चर्चमध्ये प्रार्थना करून निघतात. तर नशिवाचा फासा (नाणेफेकीपामून ते सामना संपेपर्यंत) आपल्या बाजूने कसा पडेल त्या नियतीचा काहीच अंदाज नसलेला खेळाडू विशेषतः अटी-तटीच्या सामान्यात मनात कोठेतरी काही प्रमाणात धास्तावलेला असणे स्वामाविक आहे. त्यांची ही धास्तावलेली स्थिती कमीत कमी होईल, त्यांना जास्तीत जास्त उमेद वाटेन, आत्मविश्वास येईल, जिकण्याची खात्री उत्पन्न होईल यासाठी आपल्या संघातील खेळाडूंना विशेषतः घाबरट मनोवृत्तीच्या खेळाडूंना कसे हाताळावयाचे याचा वेगळा विचार व्यवस्थापक, संघनायक व संघातील जुन्या जाणत्या खेळाडूंनी करावयास हवा.

सामन्याआधी केवळ हा विचार करावयाचा नसून सामना चालू असतानाही याबाबतचे अवधान संघनायकाने राखावयास हवे.

याबाबतची दुसरी बाजू म्हणजे समोरच्या संघाचे मानसिक अवसान कसे दासले किंवा विनाकारण फुगारून जावून ते कसे दिले रहातील याचाही विचार व बंडोवस्त शक्य तेवढ्या प्रमाणात करावयास हवा.

हे विवेचन एकंदरीत पहाता सर्वच खेळातील खेळाडू व सामान्याबाबत खरे आहे. परंतु तरीही कवड्डी खेळाडूची कल्पना मध्यवर्ती धरून आपण विचार करणे श्रेयस्कर होईल.

एक गोष्ट प्रथमतः स्पष्ट करावयास हवी की, ज्या गोष्टीमुळे खेळाडूंच्या श्रद्धा मुळावल्या जातात, त्यांना धोर येतो, विजयी होऊ असा आत्मविश्वास यतो त्या बऱ्याचशा संकल्पना या अंधश्रद्धेत मोडतात. आधुनिक वैज्ञानिक युगांत त्यांना विनाकारण बळकटी आणणे चुकीचे व अयोग्य नव्हे काय? खेळाचा सराव, खेळातील कौशल्य, खेळाचा दर्जा यावर खेळाचा निकाल अवलंबून असतो अशी स्पष्ट वैज्ञानिक जाणीव खेळाडूंना का देवू नये? प्रस्तुत लेखक हा वैज्ञानिक दृष्टीकोनाचा कट्टर पुरस्कर्ता असल्याने ही जाणीव सातत्याने

देणे व खेळाडूचे मन घडविणे हेच योग्य व इष्ट असे त्यालाही वाटते. परंतु ज्यावेळी संधातील सर्व खेळाडू इहवादी नमून निदान कांही खेळाडू (आणि बहुधा सर्वच खेळाडू) श्रद्धावादी, नियतीवादी असतात त्यावेळी विजय मिळविण्यासाठी या शस्त्राचा उपयोग जमेल तेवढा करावाच लागतो. युद्धातील शस्त्राचा तो एक भाग असतो आणि युद्धात सर्व काही क्षम्य असते. (बरोबर नव्हे) या नात्याने या बाजूचा उपयोग कीशस्थाने करणे गैर नव्हे. याची काही गमतीदार उदाहरणे मी मुद्दा स्पष्ट करण्यासाठी देत आहे. या स्वरूपाची उदाहरणे अक्षरशः असंख्य असू शकतील. ती आपापल्या संधातील खेळाडूंच्या संदर्भात माहिती करून घेऊन त्याचा योग्य वापर करणे हे अर्थातच त्या त्या प्रसंगावर व व्यक्तीवर अवलंबून आहे.

(१) नाणफेक जिंकणे वा हरणे यावर सामन्याच्या निकालाचे सूचन होते अशी कल्पना बरेच खेळाडू बाळगून असतात. वस्तुतः याला माहीती आधार नाही. नाणफेक जिंकूनही सामना हरल्याचे अनेक प्रसंग दाखविता येतील. (नाणफेक जिंकण्यामुळे वाद पद्धतीच्या सामन्यात चाळीस मिनिटे समान गुण झाल्यास मिळणारा बोनस गुण हा वेगळा. बरोबर श्रद्धेशी त्याचा संबंध जोडना वेगळी नाही.) परंतु एखादा संघनायक एखाद्या महत्त्वाच्या स्पर्धेत पडिल्यापासून सक्त नाणफेक जिंकत गेला तर नाणे न जिंकलेले अयशस्वी असा विचार त्याच्या व खेळाडूंच्या मनात कळत न कळत अमतीच. अशावेळी उपांत्य वा अंत्य सामन्यात तो नेमका नाणफेक हरल्यास खेळाडूंच्या मनात कोठेतरी पाल चुकचुकते. अशाप्रसंगी संघनायकाने शक्य त्या पद्धतीने आपल्या खेळाडूंचा आत्मविश्वास ढासळणार नाही याची काळजी घ्यावी लागते.

(२) ज्या सामन्यांसाठी दोन ते तीन क्रीडांगणे आखलेली असतात त्यांपैकी एका क्रीडांगणावर एका बाजूला जाऊन एक संघ उभा रहातो. त्यासंधाने तो सामना जिंकला तर या क्रीडांगणाच्या या बाजूला आपण सामन्याच्या पूर्वार्धात असणेच शुभशकुनी आहे असा ग्रह खेळाडूंच्या डोक्यात तयार होतो. ही कल्पना बहुसंख्य संधातील खेळाडूंत आढळते. दुसऱ्या सामन्याच्या वेळी त्या क्रीडांगणावर गेल्यावर त्याच बाजूला जाऊन तो संघ उभा रहातो. ते शक्य नसल्यास (प्रतिस्पर्धी संघ आधीच त्या बाजूस आला असल्यास) जर नाणफेक या संधाने जिंकली तर त्या संधातले

बहुमुख्य खेळाडू आपण मरानाचा हा भाग सोडून पलीकडच्या भागात जावे. (ज्या भागात आपण आधीचा सामना मुरू करून जिंकला होता) या मताचे असतात. अशावेळी सामना जिंकणे व क्रीडागणाची कोणती बाजू आपण घेतो त्याचा अर्थार्थी काही संबंध नमना, तरी खेळाडूच्या मनात ती भावना असल्याने संघनायकाने संघ उतरावयाचा तो त्या भागात उतरवावा किंवा नाणेफेक जिंकल्यास बाजू बदलून घ्यावी.

याचीच दुसरी बाजू म्हणजे एखादा संघ एखाद्या मैदानात सामने जिंकत असतो. योगायोगाने प्रत्येक वेळेस त्यांना सुरुवातीस क्रीडागणाची हवी अवलंबी बाजू (त्या संघाच्या दृष्टीने नशिवान बाजू) मिळत असते. अशा मथाबरोबर नाणेफेक जिंकल्यास हुपार कर्णधाराने आपली बाजू बदलावी. त्याचा अप्रत्यक्ष परंतु निश्चित परिणाम समोरच्या संघातील काही श्रद्धाळू कभागून खेळाडूच्या मनावर नक्की होतो. अर्थात् बाजू बदलताना सूर्याची दिशा, मैदानाच्या दोन्ही बाजूंची स्थिती यालाही पुरेसे महत्त्व द्यावे. परंतु त्याचा अजखळा नसल्यास बाजू मानविक परिणामासाठी अवश्य बदलावी.

(३) ज्यावेळी एखादा संघ नावारुपाला येत असतो त्यावेळी नाव कमविण्यापूर्वी काही बलाढ्य संघांचा पराभव त्यांना करावा लागतोच. खेळातील कौशल्याने तो करावा लागतो यात वाय्व नाही परंतु इतरही काही गोष्टी त्याला मदतीच्या ठरतात. छत्रांनी शिबरायांचा धडा या ठिकाणी आदर्श ठरावा. अकजलश्वानाचा पराभव त्यांनी कुशल युद्धनेतृत्वाने केला हे खरे परंतु त्या आधी स्वतः घाबरल्याचे सामवून जावळी खोऱ्यापर्यंत त्यांना गाफीलपणे आणणे हे ही महत्त्वाचे आहे. ज्यावेळी एखादा संघ आपल्यापेक्षा निश्चितपणे बलाढ्य अशा संघाशी सामना खेळणार असतो. त्यावेळेस त्या बलाढ्य संघातील खेळाडू मनात असे धरून चाललेले असतात की, काही फारसा त्रास न घेता, झटापट न होता, आपण जिंकणारच आहोत. त्याच्या या निश्चित मनःस्थितीचे थोड्याशा निष्काळजी मनःस्थितीत रूपांतर कर्णे जरी जमले तरी खूप झाले. त्या संघातील कोणीही खेळाडू ज्यावेळी आपणाम गावात हिंडनाता, जेवनाता, सोलीवर कुठेही भेटतील त्या ठिकाणी त्याचा संघ किती उत्तम आहे. आपल्या संघ कसा कबड्डीवन आहे, आपल्या संघातील चांगला खेळाडू कसा आजारी आहे,

वा त्याला कधी दुखापत झाली आहे. त्याचे रसमरीत (खोटे) वर्णन चालू ठेवावे. मात्र त्याला ते खरे वाटले पाहिजे असे वेमालूमपणे साधले पाहिजे. नेमके दुमरे टोक म्हणजे प्रत्यक्षात खाजगीत फक्त आपल्याच खेळाडूंना घेऊन बोलनाना त्यांचे मनोमैत्री टिकविण्यास सांगावे, जिंकण्याचा आत्मविश्वास उत्पन्न करावा, प्रतिस्पर्धी संघातील प्रत्येक खेळाडूच्या खेळातील प्रत्येक कृतीची तपशीलवार चर्चा करून; त्यावर काय प्रति उपाय योजना वयाचे ते ठरवावे सामना सुरू होण्यापूर्वी ज्यावेळी नाणेफेकीसाठी संघनायक पुढे जातो व प्रतिस्पर्धी संघनायकही हस्तादोलन करतो त्यावेळेस देखील सांभाळून खेळ, पोरं छोटी आहेत, मार लागेल असे बोलावयास विमरु नये. प्रत्यक्षात अर्थातच अत्यंत आत्मविश्वासवाने, तडफेने जिंकण्याच्या जिद्दीने खेळावे.

याचाच दुसरा अर्थ स्पष्ट आहे. सहाय्या संघाने आपला संघ कितीही उत्तम असला तरी गाफील राहू नये. वेमालूमपणे, वेफिकीरीने खेळू नये. कवड्डीमध्ये एकदा थोडी आघाडी जरी प्रतिस्पर्ध्याकडे गेली आणि त्यांनी अंतीम रेवेरील वचावावे धागण स्विकारले तर भल्यामत्त्यांचे हाल होतात याची जाणीव ठेवावी.

(४) मैदानात येण्यासमून प्रत्येक हालचाली ठाम आत्मविश्वासाच्या असाव्यात. हसतमुख चेहऱ्याने कराव्यात. क्रीडापणाला नमस्कार करून मैदानात यावे. प्रथम चढाई करतानाही मध्यरेषा नमस्कार करून ओलांडावी. या सर्वांचा परिणाम प्रतिस्पर्ध्यांच्या मनावर तुमचा प्रभाव वाढविण्यात होतो. हा प्रस्तुत लेखकाचा अनुभव आहे.

(५) संघनायकाने गरजेनुसार खेळाडूस मध्यरेषेपर्यंत पोहोचवावयास जावे. त्याला योग्य तथा सूचना द्याव्यात. विशेषतः खेळ ज्यावेळी गतिमान होतो सामना अदीनदीवा चालू असतो, त्यावेळी परिस्थिती सारखी बदलत असते. अशावेळी आपल्या खेळाडूच्या ध्यानात सर्व परिस्थिती आणून देण्यासाठी तर ही गोष्ट आवश्यक आहेच परंतु समोरच्या संघातील खेळाडूही त्यामुळे सहजामहजो पकड करू शकत नाहीत. कारण त्या सूचना देताना (त्या कोणत्या ह्या त्यांना ऐकू आले नसले तरी) त्यांनी पाहिलेले असते त्यामुळे कदाचित आपल्याला पकडावयाच्या योजनेचीही त्याला

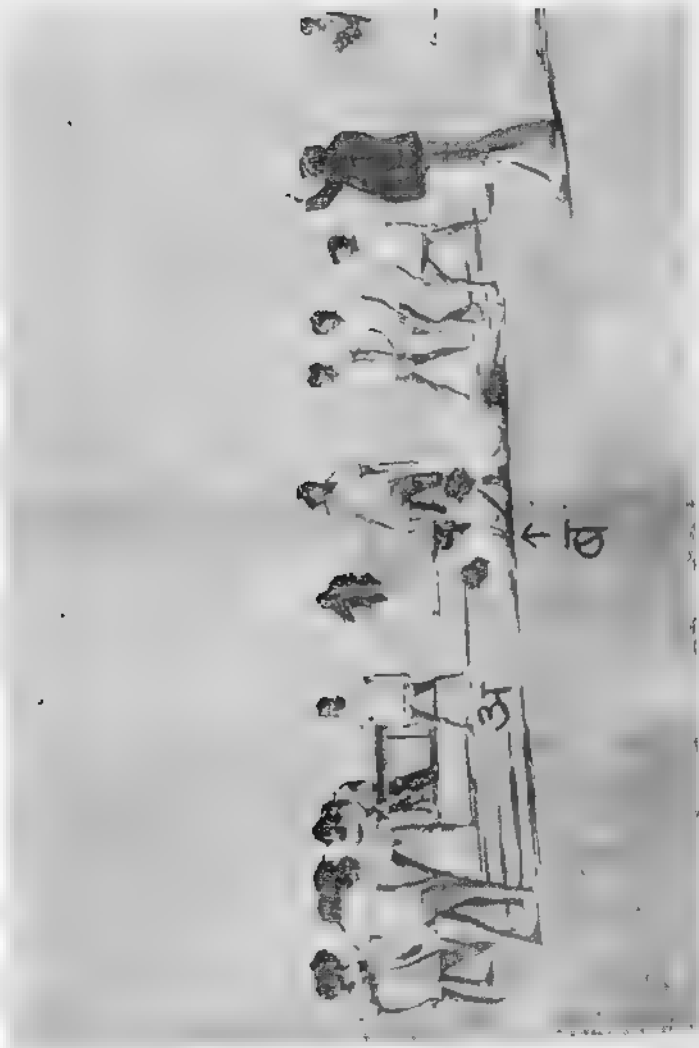
सूचना दिली गेली असेल काय ? या मन स्थितीत पकडण्याचा ठामपणा निश्चितच थोडा कमी होतो व त्याचं परिणाम हा पकडीवर होतो.

(६) ज्या वेळी आपण वाद असतो व प्रतिस्पर्धी खेळाडू चढाईला आलेला असल्याने त्या संघातील खेळाडू एकमेकांन चर्चा करत असतात वा ज्यवेळेस आपला खेळाडू चढाई संपवून परतलेला असतो व समोरचा खेळाडू त्याच्या जागेहून निघून मध्यरेषा ओलांडून आपल्या बाजूची निदान रेषा ओलांडून आत येतो त्या मधल्या वेळेत समोरच्या संघ न्याहाळण्याची मंथी खेळाडूला मिळते. समोरच्या संघातील खेळाडूचा खेळ माहीत असू शकतो. परंतु त्यांचा या सामन्यात या वेळी घेतला जाणारा पवित्रा कसा समजणार? हा पवित्रा मधल्या काही क्षणाच्या मोकळ्या वेळेत (ज्या वेळी त्यांचा खेळाडू चढाईला येत असतो) त्यांनी एकमेकांशी केलेली चर्चा त्यांच्या वेष्ट्यांच्या हावभावाने व हातवाच्यावरून ताडणे हे काही प्रमाणात मनकडोणावेच पण शक्य असे काम आहे. खेळाडूंच्या जागत तात्पुरता केलेला बदल हा दृश्य स्वरूपात काही वेळा तो समजून येतो पण काही वेळा हा बदल होतोच असे नाही. अनेक सामन्यात खेळणे असंख्य सामन्यांचे सूक्ष्म निरीक्षण आणि स्वतःची बुद्धीमत्ता व दुसऱ्याचे मन ओळवण्याची प्रतिमा यावरूनच हे शक्य होते.

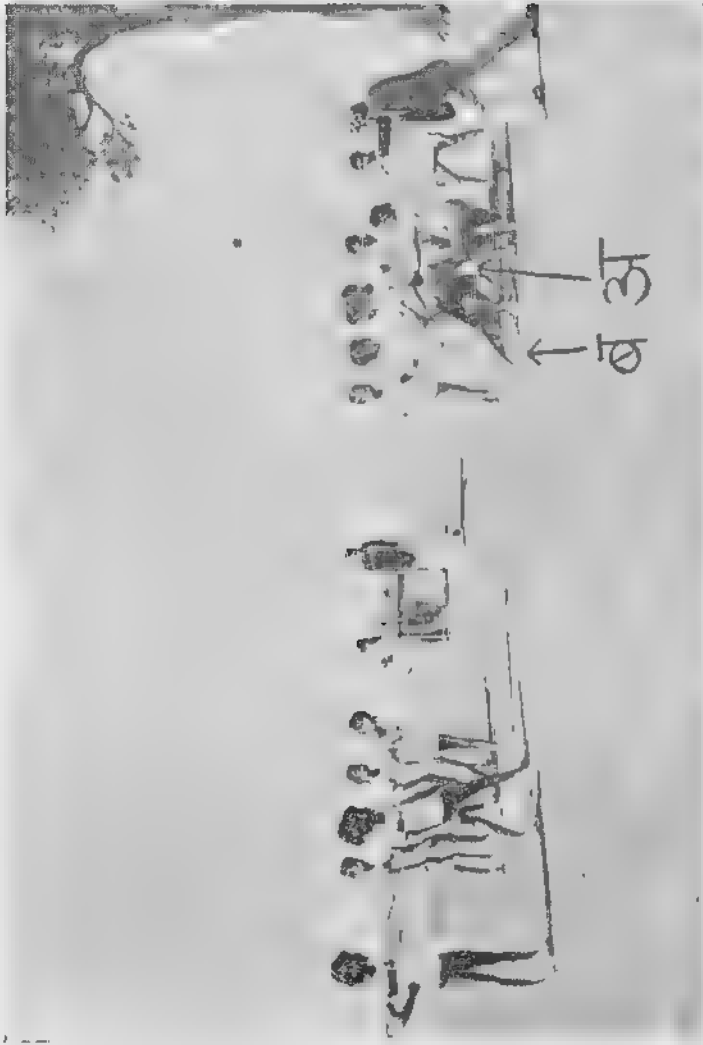
(७) सामना कधी गतिमान करावा आणि कधी धीमेपणाने खेळ करावा (कवड्डीच्या भावेत कधी तावडाचा व कधी थंड करावा) हे एक शास्त्र आहे. खेळात शिल्लक राहिलेला वेळ, आपली व प्रतिस्पर्द्याची गुणसंख्या, आपल्याकडे प्रत्यक्ष मैदानात उपलब्ध असलेले खेळाडू, अशा अनेक गोष्टींवर हा निर्णय अवलंबून असतो. काही वेळा आपला संघ निळाडीवर अपयाना अवानकणे आपला संघ एखादा खेळाडू तीन-चार खेळाडू एकत्र वाद करतो आणि समोरच्या संघात तीनच खेळाडू रहातात. ते वाद केले तर सामन्यावेपारडे फिरणार असते. सामना संपायला पांच ते दहा मिनिटे (म्हणजे १० ते २० चढाया आपल्याकडे) बाकी असतात. अशावेळेस नेमके काय करावयाचे याचा अचूक निर्णय घेणे व त्या पद्धतीने तो घेवून सामना जिंकणे याचा अर्थ सामन्याची गती नेमकी पकडता येणे हा खेळाच्या शास्त्राच्या विचाराचा भाग आहे. त्यामध्ये खालील शक्यता आहेत,—



छायाचित्र ५१. 'ब' ने चढाई चालू केली त्यात प्रतिस्पर्धा संघाने ('अ' च्या संघाने) पकडले अशा वेळी 'ब' बाद होतो 'अ' हा 'ब' ची चढाई चालू होताक्षणीच बाद झाला. (पृष्ठ क्र. ११६ व ११७)



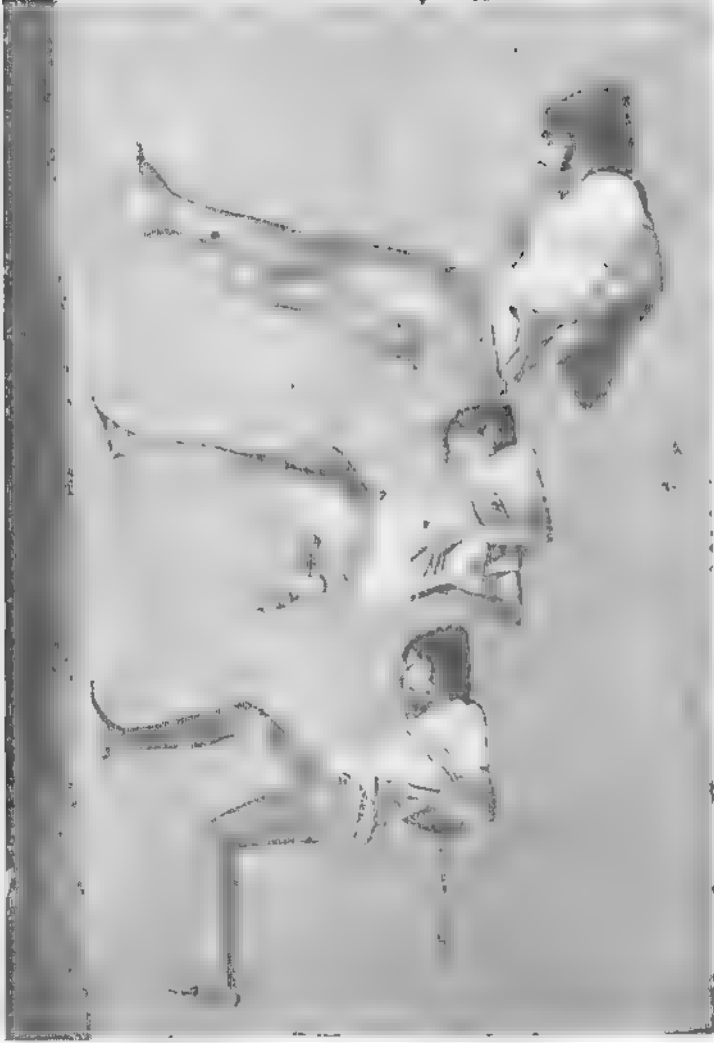
छायाचित्र ५२. 'ब' हा प्रतिस्पर्ध्याच्या पकडीतून निसटून मध्यरेषेला शिवला अशावेळी 'अ' बाद आहेच परंतु 'अ' च्या संघातील ज्या खेळाडूनी 'ब' ला अणशस्वी पकड केली तेही बाद होतात.
(पृष्ठ क्र. ११६ व ११७)



छायाचित्र ५३. 'अ' या खेळाडूस पकडले वचाव करणाऱ्या 'ब' या संघातील एका खेळाडूचा पाय मध्यरेषेस लागला आहे तोपर्यंत पंचांनी 'अ' या खेळाडूस बांद जाहीर न केल्याने ब संघातील ज्या खेळाडूचा पाय मध्यरेषेस लागला तो बांद व 'अ' सुरक्षीतपणे परत.



छायाचित्र ५४ एक पाय अधिकाधिक वर उचलणे व त्यावेळी त्याचा हात पूर्णपणे पुढे व उचललेल्या पायाच्या बाजूचा हात मागे घेणे. पृष्ठ क्र. १२३ (अ२) चापल्य



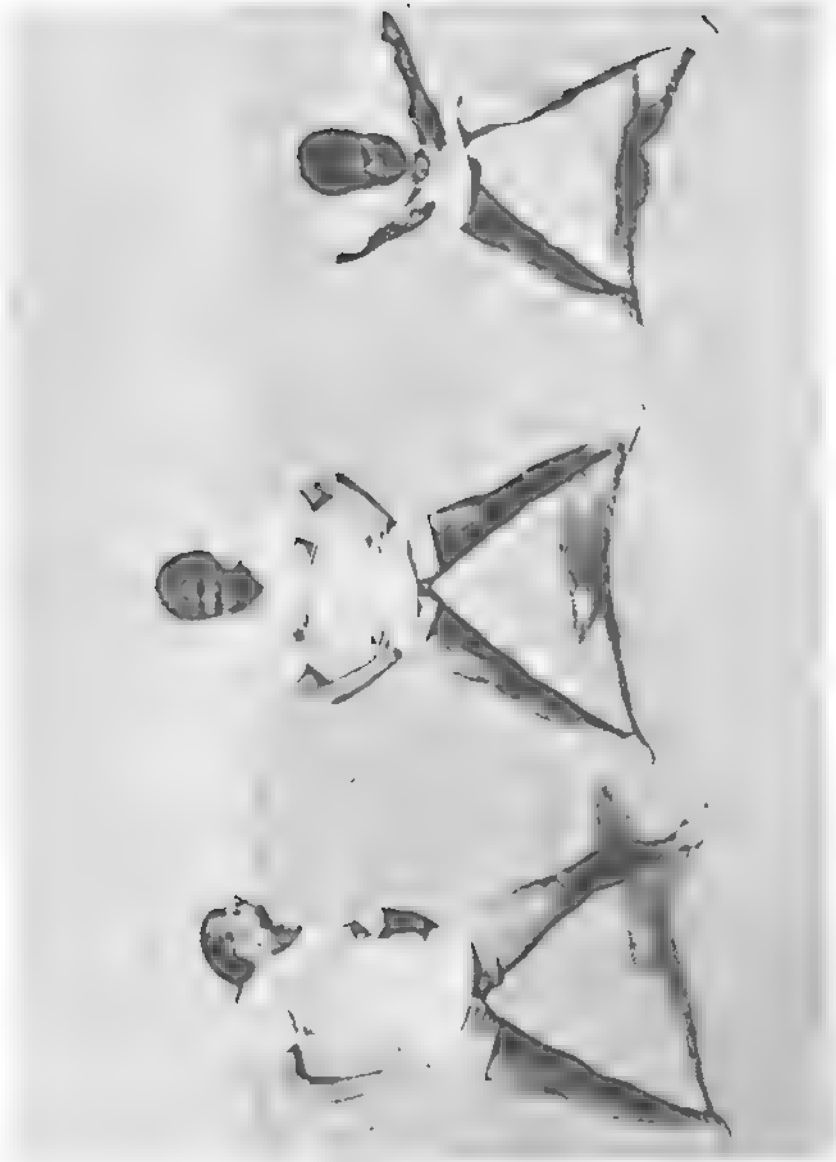
छायाचित्र ५५ जमिनीवर झोपून हवेत सायकल चालविणे. पृष्ठ क्र १३३ (अ३) चाकल्य.



छायाचित्र ५६. बोरीवरच्या उड्या- पृष्ठ क्र. १३३ (अ ४) चापल्य



छायाचित्र ५७ एक खेळाडू पाय बाजूला घेऊन किंचित वाकून उभा आहे दुसरा खेळाडू त्या खेळाडूची व तिसरा खेळाडू नं. २ ची कंबर पकडतो दुसरा व तिसरा खेळाडू नं. १ ला मागे खेळण्याचा प्रयत्न करतात पहिला नंबर पुढे जाण्याचा प्रयत्न करतो. पुढे क्र. १३३ (३१) ताकद



छायाचित्र ५८ कंबरेवर हात ठेवून पिगा घालणे. पृष्ठ नं. १३३ (क३) तोंत व चालाई

(अ) समोरचा सध एकदम तीन चार खेळाडू वाद झाल्याने व त्याची सामन्यातील आघाडी गेल्याने घाबरला आहे याचा फायदा घेऊन पुढच्या दोन चढावात लोण मारणे व चार गुण वी आघाडी मिळविणे;

(ब) समोरच्या संघात आत उरलेले तिघेही चांगले पकडीत तयार असलेले खेळाडू आहेत. ते स्थिर मनाचे आहेत तुलनेने चांगल्या चढाईपटू आत्म्याकडे नाही. आणि लोण मारण्याचा प्रयत्न केल्यास व आपला खेळाडू मापडल्यास चौघात लोण मारणे अवघड होईल;

(क) लोण ममजा मारू शकतो परंतु नंतर समोरचा सर्व संघ आत प्रेईल व त्याची चढाई वा निशानरेपेवरील पकड उत्तम असल्यामुळे व पाच मिनिटे वाको अवघ्यापुढे आपण ब्रडवगेन येऊ. त्याच्या दान निमिटे उरेपर्यंत वेळ काढावा. शेवटच्या दोन निमिटात आत्म्याला वेळ कमी राहिल्यामुळे पकड घेणाऱ्या खेळाडूच्या मनावरही अप्रत्यक्ष दडपण वाढत असो शेवटच्या दोन मिनिटात चार चढावा मिळतात त्यावेळी सामन्याला निर्णायक वळण देण्याचा प्रयत्न करावा प्रतियोग्यांचे दान खेळाडू वाद झाल्यास विजय मिळेल आपला एखादा खेळाडू मापडल्यास बर्मी गुणानी पराभव होईल;

(ड) समोरच्या संघात उरलेले तिघेजण चांगले चढाईपटू आहेत. त्यांना क्षम्यक्षम सामाळणे फारसे जमत नाही. परंतु त्यामुळे ते (त्यांच्या हातात आघाडी असूनही) खोलवर चढत्या टाकू लागले कारण पकडण्याचा प्रयत्नात मरण्यापेक्षा चढाई करून मरण्यात वा मारण्यात त्यांना फायदा वाटतो. अशावेळी तावडतोवीने खेळाचा फायदा घेऊन लोण मारले पाहिजे.

(इ) उरलेले तिघे चांगले पकड घेणारे पण कच्चे चढाईपटू आहेत त्यांना चढाईने मारण्यापेक्षा निदान रेपेवर पकडले तर?

आपला संघ, समोरील संघ, आपल्या व त्याच्या खेळाडूंची कौशल्ये, गुणसंख्या, सामना विभागीय आहे की बाद पद्धतीतील आहे (तसे असल्यास तिघांच्यातील एका खेळाडू वाद करून समान समान गुण ठे त्यास फायदा आहे का?) बगैरे अनेक गोष्टींवर सामना संघ ठेवावा का गतिमान करावा, खेळाडू चढकन वाद करून घ्यावेत का नाहीत? किंवा निदानरेपा बंद करावी का करू नये हे निर्णय अवलंबून आहेत. हे शास्त्र समजणे, उभजणे,

प्रमावीपणे अंमलात आणणे म्हणजे कवड्डीचे मानसशास्त्र समजणे. अशा अमंथ वेगवेगळ्या परिस्थितीत वेगवेगळ्या वेळ अमनाना वेगवेगळ्या खेळाडूंनी कसे पत्रिचे घ्यावेत याचा चाणाक्षपणे केलेला अभ्यास हा कवड्डीचा मानसशास्त्रीय आत्मा आहे. कारण याची उत्तरे गणिती पद्धतीने मिळत नाहीत. ती परिस्थिती सापेक्ष असतात.

कवड्डीच्या सामन्यात चांगल्या संघाला हमखास कधी कधी अनुभवास येणारी गोष्ट म्हणजे तुलनेने कमकुवत संघावरोबर जो सामना आपण जिंकू अशी कल्पना असते. तो अटीतटीचा होवू लागतो. चांगल्या संघाकडे आघाडी राहिली तरी एखाद्या गुणाची निमटणी आघाडी रहाते. याचाच अर्थ असा की, समोरच्या सामन्या संघातील खेळाडू तुमच्या संघातल्या चांगल्या खेळाडूंना उत्तमपणे पकडतात. यामध्ये बहुमंथ वेळेला असे होते की, त्यांच्यातील एक वा दोनच खेळाडूंनी एका विशिष्ट पद्धतीने केलेल्या पकडी, उदाहरणार्थ साखळीपट हमखास यशस्वी होतात आणि चांगल्या संघातील चांगले खेळाडू या पकडीत फसतात.

समोरच्या संघातला खेळाडू आपल्या पकडी यशस्वी होतात म्हणून त्या प्रकारच्या पकडी भरामर घेऊ लागतो. याचाच अर्थ तो थोड्याशा उताविल्लपणे या पकडी घेतो. त्याच्या प्रतिस्पर्धी संघातील अकलेने हुषार असलेल्या चढाईपटूचे हे काम आहे की, अशावेळी तो ज्या पद्धतीने पकडी घेतो (उदाहरणार्थ पट काढणे) तशा प्रकारची पकड घेण्यास त्याला नुसते वर वर खेळून उचुकून करणे आणि त्याच्या उतावीळपणाचा फायदा घेऊन त्याला वाद करणे. असा गडी वाद करण्याने समोरच्या संघाचा त्या सामन्यातील आधारच नाहीसा होतो आणि आपले खेळाडू निर्धास्त बनतात. हे गडी वाद करणे हे कौशल्यापेक्षा मानसशास्त्रीय अभ्यासावर अधिक अवलंबून असते. कारण त्या प्रतिस्पर्द्याच्या कमीपणापेक्षा त्याला त्याच्या कौशल्याचा जो फाजील आमविश्राम त्या सामन्यात वाटू लागलेला असतो. त्याचा उपयोग या ठिकाणी केलेला असतो.

नियमांचे स्पष्टीकरण

नियमांचा अभ्यास कागदोपत्री करणे आणि प्रत्यक्षात विविध क्षणी परिस्थितीचे अचूक निदान करून योग्य निर्णय देणे यामध्ये महद् अंतर आहे. अशा स्वरूपाचे अनेक प्रसंग खेळात निर्माण होतात. त्याच्यासाठी ही प्रश्नोत्तरे :-

१) अ हा खेळाडू चढाईला गेल्यानंतर त्याला धरताना झटापट झाली व ती 'अ' च्या संधातील खेळाडूने राखीव क्षेत्रात आपल्या बाजूम उभे राहून पाहिली. (फोटो ४८).

निर्णय:-अ च्या संधातील तो खेळाडू बाद नाही. कारण झटापट चालू झाल्यानंतर केवळ त्याच्याच बाजूचाच नव्हेतर संपूर्ण क्रीडांगणाचा समावेश राखीव क्षेत्रात होतो.

२) 'अ' ह्या चढाई करणाऱ्याने चुकीच्या पद्धतीने चढाई चालू केली म्हणजे मध्यरेषा ओलांडल्यावर र्श्वास चालू केला वा दोघानी एकदम एकाच

वेळी मध्यरेषा ओलांडली म्हणून पंचांनी परत पाठवले; इतक्यात प्रतिसपर्धी संघातला 'ब' ह्या बचाव करणाऱ्या खेळाडूने पाठलाग करून मध्यरेषा ओलाडून त्याला स्पर्श केला व ब परत आला.

निर्णय:—पंचाने परत पाठविलेल्या खेळाडूंचा नियमाप्रमाणे पाठलाग करावयाचा नमतो तेंव्हा 'अ' हा पाठलागाने वाद करता येत नाही. व हा खेळाडू मात्र आपण त्यास वाद केले ह्या गैरममजुतीने निदानरेषा न ओलांडताच परत आला तर तोच वाद ठरेल.

३) वरील परिस्थितीत झटापट चालू झाली. (अ) त्यामध्ये सापडून त्याचा दम गेला किंवा अ त्यातून सुटून मध्यरेषेवर आला.

निर्णय:—पंचाने तो खेळाडू परत बोलाविला अमत्याने तो वाद नाही तसेच त्याला चढाईचा हक्कच नसल्याने त्याला ज्या क्षेत्ररक्षकांनी धरले तेही वाद नाहीत.

४) 'अ' हा खेळाडू चढाई करून आला इतक्यात पुन्हा त्याच्या बाजूचा 'क' हा खेळाडू चढाई करावयास गेला. त्याला बचाव करणारानी पकडले व त्याचा दम गेला.

निर्णय:—'अ' च्या बाजूची चढाई संवस्थामुळे विरोधी बाजूची चढाई होणे आवश्यक आहे. आपली पाळी नमताना 'क' हा चढाईला गेला म्हणून तो वाद होत नाही. पंचांनी ही झटापट सोडून 'क' ला परत बोलवावे व विरोधी संघाला चढाईची संधी द्यावी.

५) 'अ' हा चढाई संपवून परत जात असताना तो मध्यरेषेवरच थांबला. त्याचा एक पाय त्याच्या बाजूला मैदानात आहे अशावेळी प्रतिसपर्धी संघातील 'ब' ह्या खेळाडूने —

१) मध्यरेषा ओलाडून चढाई चालू केली. फोटो क्र. ४९

२) मध्यरेषेवर उभे राहून 'अ' ला स्पर्श केला फोटो क्र. ५०

३) मध्यरेषा ओलाडून जाताक्षणीच 'अ' ने त्याला पकडले व 'ब' ला मध्यरेषेला स्पर्श करणाऱ्याची संधीच मिळाली नाही.

- ४) 'अ' हा मध्यरेषेवर असताना त्याने 'ब' ला मध्यरेषेवरून पकडून आत नेले.
- ५) 'अ' हा मध्यरेषेवरून अमत्ताना 'ब' हा मध्यरेषा ओलाडून आत गेला व त्याला 'अ' च्या संधातील इतर खेळाडूंनी धरले. (अ) त्याचा दम गेला. (ब) तो त्याच्या पकडीतून सुटून मध्यरेषेवर आला (फोटो क्र. ५१ व ५२).
- ६) बरील पकडीत व सापडला. परंतु ही पकड घेताना 'अ' च्या संधातील खेळाडूना 'अ' ने मध्यरेषेवरून आत जावून मदत केली.
- ७) ब हा निदानरेषा न ओलांडता परत आला.

निर्णय.—'अ' हा मध्यरेषेवर उभा आहे याचा अर्थ त्याची चढाई संपली. अशावेळी 'ब' ने मध्यरेषा ओलाडून चढाई चालू केल्यास 'अ' हा वचाव करणाऱ्या बाजूचा होतो आणि प्रतिस्पर्ध्याची चढाई चालू असताना प्रतिस्पर्ध्याच्या बाजूच्या अंगणास स्पर्श केल्यास खेळाडू वाद हातो. या नियमाप्रमाणे तो वाद होतो.

- १) मध्यरेषेवर उभे राहून 'ब' ने 'अ' ला स्पर्श करून उपयोग नाही कारण मध्यरेषा आलाडेपर्यंत, आपल्या बाजूच्या मैदानाचा सबंध तुटेपर्यंत 'ब' ची चढाई चालूच होत नाही.
- २) 'अ' हा 'ब' ला पकडू शकत नाही. कारण तो (१) प्रमाणे वाद झालेला असल्यामुळे त्याला पकडीत भाग घेता येत नाही.
- ४) 'ब' ने चढाई चालू करण्यापूर्वी अशी पकड 'अ' ला घेता येत नाही.
- ५) 'ब' ने चढाई चालू केल्यास त्याला 'अ' च्या संधातले इतर खेळाडू पकडू शकतात. त्याचा दम गेल्यास तो वाद होतो तो मध्यरेषेला शिवला तर त्याला धरणारे वाद होतात.
- ६) 'अ' ने पकडीत भाग घेणे नियमविरुद्ध आहे कारण 'ब' ने चढाई चालू करताक्षणीच तो वाद झाला म्हणून त्याने 'ब' च्या पकडीस मदत केली. व 'ब' सापडला तर 'अ' हा वाद व 'ब' सुरक्षित परततो.
- ७) 'ब' हा निदानरेषा न ओलांडता परत आल्यास 'ब' वाद होतो.

६) चढाई करणाऱ्याचा मध्यरेषेस स्पर्श झाला पण तो परत न येता प्रतिपक्षाच्या अंगणात पुन्हा चढाई करू लागला व त्याने बचाव करणाऱ्यापैकी एका खेळाडूस बाद केले.

निर्णय :- मध्यरेषेला स्पर्श केल्यानंतर त्याची चढाईची पाळी संपते. ती संपल्यानंतर विरोधी पक्षाच्या अंगणात असलेल्या खेळाडूस जाऊन स्पर्श करणे नियमबद्ध आहे. म्हणून चढाई करणारा बाद हं.तो ज्याला त्याने स्पर्श केला तो बाद होत नाही.

७) बरोल परिस्थितीत मध्यरेषेच्या पलीकडील मैदानात पाय लागूनही 'अ' ने चढाई चालूच ठेवली; त्यावेळेस बचाव करणाऱ्या संघातील 'ब' हा खेळाडू मध्यरेषा ओलांडून पलीकडे गेला.

निर्णय :- त्यावेळी 'अ' हा बाद समजला जातो. कारण नियमाप्रमाणे प्रति-स्पर्धांची चढाई चालू असताना तो प्रतिपक्षाच्या अंगणात आहे.

८) 'अ' ह्या खेळाडूने चढाई केल्यावर बचाव करणाऱ्या खेळाडूंनी त्यास पकडले; (अ) बचाव करणाऱ्या संघातील खेळाडू ब याचा पाय मध्यरेषेस लागला व नंतर 'अ' चा दम गेला. (फोटो क्र. ४३).

(ब) कोपऱ्यात चाललेल्या पकडीत 'ब' हा मदत करवितास येताना मध्यरेषेपलीकडे पाय पडून मग त्याने 'अ' च्या पकडीस मदत केली. तोपर्यंत पंचांनी 'अ' बाद झाल्याची शिट्टी वाजविली नव्हती.

(क) शिट्टी वाजविली त्यावेळीनंतर 'ब' हा मदतीला गेला. परंतु 'अ' चा दम असताना त्याने मध्यरेषा ओलाडली होती.

निर्णय :-

(अ) 'ब' ने मध्यरेषा ओलाडली. प्रतिपक्षाची चढाई चालू असताना मैदानाच्या दुसऱ्या बाजूला स्पर्श केल्यामुळे 'ब' बाद झाला. अशा 'ब'ने पकडीत भाग घेतल्यामुळे 'अ' सुरक्षीतपणे परत येतो.

(ब) बाद झालेल्या 'ब' ने पकडीत मदत केली. तोपर्यंत 'अ' हा पंचांनी बाद जाहीर केलेला नव्हता त्यामुळे फक्त 'ब' बाद.

(क) 'अ' चा दम चालू असताना विरोधी बाजूच्या अंगणाला स्पर्श केला म्हणून 'ब' बाद (परंतु 'अ' बाद झाल्याची शिद्दी वाजविल्यानंतर 'ब' चा पाय मध्यरेषेपलीकडे लागला असेल वा तो मदतीला गेला असेल. तर तो बाद नाही), बाद झालेल्या 'ब' ने 'अ' ला पकडण्यास मदत करेपर्यंत पंचाने 'अ' ला बाद जाहीर केलेले आहे. अशावेळी मात्र 'अ' व 'ब' दोघेही बाद होतील.

बाद झालेल्या 'ब' ने 'अ' ला पकडण्यास मदत करेपर्यंत पंचाने 'अ' ला बाद जाहीर केले असेल तर 'ब' चा या पकडीशी कांही संबंध नसल्याने 'अ' व 'ब' दोघेही बाद होतील.

कबड्डीमधील कांही नियम हे आज अनेकाना अपुरे वाटतात. याबाबत कांही उदाहरणे पुढीलप्रमाणे देता येतील. उदाहरणार्थ:—नि. क्र. ४ प्रमाणे झटापट संपल्यानंतर झटापटीत भाग घेतलेला चढाईचा खेळाडू त्याच्या बाजूच्या राखीव क्षेत्रातून मैदानात प्रवेश करू शकतो. खरेतर मध्यरेषेला स्पर्श झाल्यावर झटापट संपते. अशावेळी चढाई करणाऱ्याने मध्यरेषेवर उठून उमे राहून क्रीडांगणाच्या राखीव क्षेत्राचा वापर न करता आत येणे. राखीव क्षेत्राच्या कल्पनेशी अधिक योग्य ठरेल का?

कारण मध्यरेषेला चढाईतूचा हात लागल्यावर झटापट संपुष्टात येते व त्यामुळे राखीव क्षेत्राचा वापरही संपुष्टात येत नाही का?

दम मोठा व स्पष्ट सतत नसेल पर पंचांनी सूचना द्यावी वा बाद द्यावे. अशी सोय क्रमांक ५ च्या नियमात आहे. माझ्या माहितीप्रमाणे अजूनही कोणत्याच सामन्यात पंचाने कान वा डोळे वैद्यकीयदृष्ट्या पूर्ण कार्यक्षम आहेत का नाही हे तपासले जात नाही. अनेक व्यक्तींच्या कानातील मळामुळे वा अन्य कारणाने त्यांच्या कर्णद्रियाची क्षमता पूर्ण कार्यक्षम नसते. या गोष्टीमुळे खेळाडूवर अकारण अन्याय होण्याची शोडी का परंतु शक्यता आहेच. त्यामुळे निदान 'अ'चे दर्जाच्या वा आंतरराष्ट्रीय सामन्यात या स्वरूपाची पूर्व वैद्यकीय तपासणी आवश्यक वाटते. नियम क्रमांक सात प्रमाणे चढाई करणाऱ्याने प्रतिपक्षाच्या अंगणास स्पर्श करण्यापूर्वी दम चालू करावयास हवा आणि याचा बुद्धिपुरस्कर भंग केल्यास चढाई करणारा बाद न देता एक गुण विरोधी संघास जातो.

कबड्डी हा तिहेरी फायदा देणारा खेळ आहे. (पहा कबड्डीचे स्वरूप). एखाद्या चढाईपटूने वा पकडणाऱ्याचा पाय नकळत भागच्या रेषेस वा राखीव

क्षेत्रास लागला तर तो वाद हातो. आणि त्याच्या विरोधी संघास तिहेरी फायदा मिळतो. परंतु हेतुपुरस्कार जो चढाई करण्याचे टाळतो (थोडक्यात नियम मोडतो) त्याला मात्र फक्त एक गुण विरोधकास देण्याचीच शिक्षा मिळते हे यांग्य आहे का?

नियम क्र. १४ प्रमाणे चढाई करणाराने वा तबाब करणाराने हेतुपुरस्कार अंतीम मर्यादेवाटेर टकलू नये वा ओढू नये असा आहे या नियमाचा अर्थ प्रत्येक प्रांतात त्याच्या मर्जीप्रमाणे बदलतो. माराष्ट्रातील पकडपटू चढाईपटूंनीही क्षेत्रातून जाऊ नये म्हणून राखीव क्षेत्र अडविण्याचे धोरण अवलंबतात. यामुळे चढाईचे खेळाडू स्वतःहून दाढेहून पळतात. यामध्ये चढाई करणाऱ्या खेळाडूंचीच चूक असूनही प्रत्यक्षात अशा परिस्थितीत परंपरागत पकड करणाऱ्या खेळाडूंचा वाद देतात. याबाबत पंचांची मर्जी हाच निकष ठरतो. वस्तुतः कबड्डीमध्ये जागिरीक संघर्ष हा एक महत्वाचा घटक आहे. असे मानल्यानंतर त्याची तीव्रता कशी ठरणार? त्यामध्ये प्रतिसादी खेळाडू जायबंदी होणार नाही हे कटाक्षाने बघता येईल. परंतु एखाद्या चढाई करणाऱ्या खेळाडूचा राखीव क्षेत्रात जाण्यासाठी मार्गलेल्या घडकेने जर चढाई करणारा खेळाडू राखीवक्षेत्राबाहेर फेकला गेला तर तो त्या चढाईपटूच्या कमकुवतपणाचाच भाग होतो. त्याची शिक्षा पकडणाऱ्यास देणे संघर्षमय खेळात यांग्य आहे का? दोन खेळाडू राहिले असतांना एखाद्या चांगल्या चढाईपटूने त्यांकी एकाला उचलून अंतीम रेपेवाटेर ठेवले व दुसऱ्याला वाद केले तर स्वतःच्या ताकदीचा वा कौशल्याचा वयायोग्य उपयोग केला असे समजायचे? का त्याला पकडणाऱ्या खेळाडूचा हेतुपुरस्कार वाहेर काढले म्हणून वाद घ्यायचे. अंगावर मुपडा मारून पकडावयास आलेल्या पकडोऱ्या खेळाडूचा बाजू काढून कोऱ्याने वाहेर फेकले तर या कौशल्याचे कौतुक करायचे? का हेतुपुरस्कार पकडणाऱ्यास वाहेर फेकले म्हणायचे? कबड्डीच्या खेळाचे स्वरूप लक्षात घेता हा नियम यांग्य ठरत नाही. पकडणाऱ्या व चढाई करणाऱ्या खेळाडूंची खेळातील (Intensit) तीव्रता हा त्याचा हेतु (Intention) कसा म्हणता येईल.

नि. क्र. २२ प्रमाणे वाद झालेला संघाचा खेळाडू त्या क्रमांकानुसार जिवंत होतो पण असे झाले नाही तर काय करावयाचे याचा उल्लेख कबड्डीच्या सामन्याच्या नियमांत कोठेच नाही.

कबड्डीतील दुखापती

कबड्डी हा खेळ शारिरीक संघर्षाचा आणि जमिनीशी अनेक वेळा अपरिहार्यपणे संबंध आणणारा आहे. या शारिरीक संघर्षामध्ये बहुधा एक (चढाईपटू) विरुद्ध अनेक (क्षेत्ररक्षक) असे स्वरूप असते. यात शारिरीक झटापट ही अपरिहार्य असते. ही झटापट प्रत्येक वेळेला खडाखडी, उभ्याउभ्या होत नसते. बऱ्याच वेळी ती धरणारा वा चढाईपटू जमिनीवर पडल्याने मैदानाच्या पृष्ठभागाला एकाचे वा अनेकाचे अंग लागणारी, घासणारी झटापट असते. दुसऱ्या कुठल्याच खेळात इतका सतत व सामुदायिक संघर्ष आढळत नाही. शिवाय चढाईपटूला प्रत्यक्ष न धरता ढकलण्याचे वा धडक मारण्याचे (Dash) तंत्र कबड्डीत आढळते. चढाई करणारा खेळाडू सुटून जाण्यासाठी प्रतिस्पर्ध्याच्या अंगावरून उडी मारण्याचा प्रयत्न करतो. यामध्येही धरायचा प्रयत्न करणाऱ्या वा चढाई करणाऱ्या खेळाडूस दुखापत होण्याची शक्यता असते.

काही पद्धतीने पकडी केल्यास चढाई करणाऱ्या खेळाडूंस दुखापत होण्याची शक्यता खूपच अधिक असते. अशा पकडोना कबड्डीत आता नियमाने बंदी घातली आहे. उदा.-हातकैची, पायकैची, कोवडा पकड तरीही काहीवेळा मूड भावनेने चिडून जावून धरलेला खेळाडू मुटू नये या तीव्र इच्छेतून व काही वेळा अजाणतेपणीही या पकडी होतात. उदा.-खेळाडूची पाठ पकडल्यावर त्याच्या पायावर वा मांडीवर पकडणाऱ्याच्या पायाची कैची बसते. यामुळेही कबड्डीतील दुखापती वाढतात.

संपूर्ण नियमग्रह्य व हेतुपुरस्कर केलेल्या दुखापतीही काही वेळा दिसतात (उदाहरणार्थ-पकडल्यावर खेळाडूचा गळा दाबणे, पोटात ठासा मारणे,) अशा प्रकारचे गैरवर्तन सर्वच खेळात खुनशी मनोवृत्तीचे खेळाडू करतात. कबड्डीत याला थोडा अधिक वाव असतो. (उदा.-खेळाडू पकडून त्याच्यावर पकडणारे खेळाडू बसलेले असताना त्याच्या पोटात गुडघा मारला तर ते चटकन लक्षात येत नाही). तरीही कबड्डीतील दुखापती याचा विचार करताना कबड्डीच्या खेळात सर्व नियम पाळून झालेल्या झटापटीत होणाऱ्या दुखापतीचा व जखमाचा विचार केला पाहिजे.

प्रथमतः ही गोष्ट स्पष्ट केली पाहिजे की याबाबतची कबड्डी क्षेत्रातील आजची माहिती ही केवळ वरवरची आहे. आंतरराष्ट्रीय होवू इच्छिणाऱ्या कबड्डीला जखमा का होतात? कोणत्या प्रकारे होतात? शरिराच्या कोणत्या भागाला होतात? याबद्दल शास्त्रीय पद्धतीने विविध स्तरावरील सामन्यातून विविध दर्जाच्या खेळाडूंकडून गोळा केलेल्या माहितीचा संदर्भ नाही. सर्व-सामान्य पहाणीवरून काही अनुमान बांधले असेच याचे स्वरूप आहे. अमरावतीच्या हनुमान व्यायाम प्रसारक मंडळाच्या श्री. वैद्य व त्यांचे काही सहकारी यांनाही काही अखिल भारतीय कबड्डी स्पर्धांतील खेळाडूंची पाहणी करून जमविलेली माहिती, त्या आधारे बांधलेले आखाडे आणि इंडियन मेडीकल असोसिएशनमध्ये प्रसिद्ध केलेला एकमेव पेपर एवढाच या बाबतीतला शास्त्रीय प्रयत्न.

कबड्डीत होणाऱ्या दुखापतीत किरकोळ दुखापतीची टक्केवारी ५० ते ७० % एवढीच आहे. स्वयंसेवक भाग घेतलेल्या खेळाडूंपैकी निम्म्याहून अधिक खेळाडूंना काही ना काही दुखापत होणे याचाच अर्थ कबड्डीतील दुखापती ही गंभीर बाब असून त्याकडे दुर्लक्ष न करणे, त्या टाळण्याचा प्रयत्न करणे

वा झाल्यावर योग्य ते उपचार स्वरित करून पुढचे कायमचे नुकसान टाळणे अत्यावश्यक आहे. (अमरावतीच्या तज्ञानी केलेल्या पहाणी प्रमाणे हे प्रमाण ६७ % एवढे होते). जखमा प्रसंगी दिमागला किरकोळ वाटल्या तरी कबड्डी-सारख्या गतीमान व संघर्षमय खेळाच्या दृष्टीने त्यामुळे खेळाडू अधिक अडचणीत येतो. उदा.-पायाच्या अंगठ्याच्या खालच्या बाजूची कातडी गेली तर ती जखम प्रत्यक्षात छोटी व न दिसणारी वाटली तरी ती खेळाडूच्या हालचालींना सतत श्रम देणारी ठरते. गुडघ्यावर जोराने खरचटले तर बरची लाथ वा पाय मारताना स्नायू व सांध्याच्या हालचालीतील सफाई आपोआप कमी होते.

कबड्डीतील जखमांचा विचार करताना.

- १) जखमा का होतात ?
- २) कोणत्या प्रकारच्या होतात ?
- ३) घरीराच्या कोणत्या मागावर प्रामुख्याने होतात.

या गोष्टींचा विचार करावा लागेल.

जखमा पकड करताना जास्त होतात की चढाई करताना जास्त होतात ? प्रत्येक संघात काही खेळाडू बहुधा नुसते चढाईपटू असतात. काही खेळाडू नुसते पकड करणारे असतात. अशा खेळाडूंचे वा या दोन्ही बाजू समर्थपणे सांभाळणाऱ्या अष्टपैलू खेळाडूंच्या जखमांचे रेकॉर्ड व त्याचे प्रत्येक वेळेचे कारण जर नोंदविले गेले तर याबाबत निश्चित विधान करता येईल. पण सर्वसामान्यपणे असे दिसते की चढाईपटूस जखमा तुलनेने जास्त होतात. त्यामानाने पकड करणाऱ्यास कमी होतात (अमरावतीच्या मर्यादित पाहणीत मात्र त्यांना हे प्रमाण जवळजवळ समान आढळले होते.) चढाई करणारा खेळाडू हा सात जणांच्या विरुद्ध एकटाच झुंजत असल्याने आणि त्याला जमिनीवर पाय रोवून संघर्ष वा झटापट करावी असल्याने (कारण पाय हवेत उचलले की ताकद लावता येत नाही) त्याला जखमा होण्याचे प्रमाण जास्त असणे स्वाभाविक आहे. याउलट पकड करणारे एकत्रीतपणे पकड करीत असल्याने व ते खेळाडूला चटकन वर उचलून निराधार करीत असल्याने (वा प्रयत्न करत असल्याने) पकड करणाऱ्याला तुलनेने कमी जखमा होतात.

कबड्डीत अनेकांना एखादीच छोटी मोठी जखम होते असे नसून दोन किंवा त्याहूनही अधिक जखमी होण्याच्या प्रमाण २५% एवढे मोठे असते.

कबड्डीत होणाऱ्या दुखापतीत झटापट अधिक मैदानाशी होणारी अंगघसट, यानून निर्माण होणाऱ्या दुखापतीचे प्रमाण जवळ जवळ ७० ते ८० % असते. कबड्डीच्या पकडीचे काही प्रकार आहेत की जे यशस्वीपणे हाताळले की त्यात पकडणारा वा पकडला जाणारा याचे झटापटीद्वारा मैदानाशी येणारा संबंध फारच कमी असतो. उदा.-साखळी पद्धतीने चढाईपटू अलगत वर उचलणे, यशस्वी ब्लॉक पकड करणे सफाईदारपणे दोन्ही पट ओढून चढाईपटू एकदम खाद्यावर उचलणे या पकडीच्या प्रकारात पकडला जाणाऱ्याची सुटकेची धडपड व ताकद, पकड करणाऱ्याचे कमी जास्त कौशल्य व ताकद यामुळे होणारी ढकलाढकली यामुळे दुखापती होतात. परंतु त्याचे प्रमाण २० ते ३० % असते. परंतु कबड्डीतील असे काही पकडीचे वा चढाईचे प्रकार आहेत की ज्यात दुखापतीची शक्यता खूपच अधिक असते. उदा.-मूर मारून खेळाडू धरणे वा खेळाडूच्या अंगावरून उडी मारून निसटल्यानंतर मागच्या क्षेत्ररक्षकाच्या धक्क्याने वा स्वतःचा तोल जावून चढाई करणारा खाली पडतो, व तो मैदानावरून जमेल तसा सरपटत मध्यरेषा गाठण्याचा प्रयत्न करतो; अशा वेळेस दुखापती होणे जवळ जवळ अपरिहार्य असते. अर्थात अशा स्वरूपाचे नेमके निष्कर्ष काढावयासाठी बऱ्याच ठिकाणी (उदा. साखळी पट) एकाच पद्धतीच्या पकडीनंतर होणाऱ्या दुखापतीची नोंद लगेच होणे व त्याचे एकत्रीत संकलन करून पकडीच्या व चढाईच्या प्रकारात कोणत्या स्वरूपाच्या जखमा होतात. त्यात खेळाडूचा, खेळाच्या तंत्राचा, मैदानाचा वाटा किती हे नेमके सांगता येईल. परंतु मैदानाच्या उत्कृष्ट दर्जाने (Soft, Firm व Smooth) यातील बऱ्याच दुखापती कमी होण्यास मदत होते. हे मात्र निश्चित. कारण होणाऱ्या जखमातील ६० ते ७० % जखमा वैद्यकीय भाषेत ज्याला Abrasion म्हणतात अशा स्वरूपाच्या असतात. मराठीत याचे भाषांतर खरचटणे, चाट जाणे असे करता येईल. यामध्ये त्वचेच्या वरच्या थरावर ओरखाडे उठतात. वा तो संपूर्ण थरच खरडून त्या जागी रक्त दिसू लागते. पकड घेत असताना चढाईच्या खेळाडूवरोवर फरफटत गेल्याने पकडणाऱ्यास वा चढाईपटू मध्यरेषेकडे फरफटत गेल्यास त्या चढाईपटूस या स्वरूपाची जखम होते. दुखापतीचे स्वरूप हे किरकोळ असले तरी ती जर सांध्याच्या जवळपास झाली तर सांध्याच्या हालचालीना त्रास होवून त्याचा खेळावर परिणाम होतो. चढाईपटूस व पकडणाऱ्यास ही जखम साधारण सारख्या प्रमाणात होते.

सांधा मुरगळणे हा प्रकार जवळ जवळ १५ ते २० % खेळाडूंमध्ये असतो. माला इंग्लीशमध्ये स्प्रेन Sprain असे म्हणतात. सांधा व त्याच्या

जवळपासचे स्नायू यांना जो अचानक हिमडा बसतो वा जे वजन सहन करावे लागते त्यामुळे ते मोडले नाहीत, निखळले नाहीत तरी ते मुरगळतात. या प्रकारच्या दुखापतीपैकी सुमारे ७० % दुखापती या इतर खेळाडूंच्या खेळामुळे वा वजनामुळे संबंधीत जखमी खेळाडूंना होतात मात्र ३० % दुखापती या त्या खेळाडूला स्वतःचा तोंड न सांभाळता आल्यामुळे होतात. (उदा.- वेगाने हालताना एकदम मागे वळण्याचा प्रयत्न करणे पण सफाईदारपणे ते न जमणे, हनुमान उडी मारल्यावर तोंड जावून पांय वा हात लचकणे या दुखापतीकडे दुर्लक्ष केले, गावठी उपचार केले, तसेच खेळन राहिला, आणि योग्य ती काळजी योग्य प्यावेळी घेतली नाही तर अनेकदा तो सांधा कायमचा कमकुवत बनतो. रक्त साकळणे, मार लागलेली जागा सुजणे, या दुखापती सामान्यपणे १० % एवढ्या असतात. खेळाडूंच्या शरीराचे एकमेकांवर होणारे आघात याला प्रामुख्याने जे % कागणीमून असतात मंदानाला घसटून झालेल्या झटापटीमुळे साधारण २५ ते ३० % अशा स्वरूपाच्या दुखापती होतात. धडक या पकडीच्या प्रकारात मात्र झालेल्या दुखापती या जवळजवळ सर्वंच्या सर्व खेळाडूंच्या एकमेकांच्या झालेल्या टकरीतून झालेल्या असतात. सांध्याच्या जवळ अशा प्रकारचे रक्त साकळून आलेली गाठ ही लवकर व योग्य त्या प्रकारे उपचार केले नाही तर कायमची तशीच राहण्याचाही संभव असतो.

काही जखमा या वैद्यकीय भाषेत ज्याला लॉसरेजेशन असे म्हणतात. त्या प्रकारच्या असतात. साधारणपणे याची व्याख्या (Irregularly Torn wound) अशी करता येईल. या दुखापतीचे प्रमाण ६० % असते आणि प्रमुख कारण मंदान असते.

साधा निखळणे, मोडणे, हात मोडणे, मणका निखळणे, वा स्नायूंना गंभीर स्वरूपाची दुखापत होणे याची टक्केवारी एकूण दुखापतीत १ ते २ % असते. चढाईपटूला चढाई करताना होणाऱ्या या स्वरूपाच्या जखमा वा पकडणाऱ्या खेळाडूला पकड करताना होणाऱ्या या स्वरूपाच्या जखमाचे प्रमाण सारखेच आहे.

जखमांमध्ये कमरेच्या खालच्या भागाला विशेषतः दोन्ही पायांना होणाऱ्या जखमा या अधिकाधिक म्हणजे सुमारे एकूण दुखापतीच्या ६० % असतात. हातांना होणाऱ्या जखमा साधारणपणे ३० % असतात. डोक्याला होणाऱ्या जखमा ५ ते ६ % आणि अंगावर होणाऱ्या जखमा साधारणपणे ३ ते ५ %

असतात ज्यावेळी पकडीचा अगर गारिरीक अटापटीचा प्रश्न असतो त्यावेळी बहुतांशी वेळा दुखापती पाठीवर, छातीवर वा डोक्यावर होताना. ज्यावेळी अटापट मैदानावर खेळाडू खाली पडून हाते, त्यावेळी मात्र हातापायावर जखमा अधिक प्रमाणात होतात.

या स्वरूपाच्या दुखापती टाळावयाच्या अगर कमीत कमी होण्याची दक्षता घ्यावयाची तर काही बाबतीत पद्धतशोरण आणि शास्त्रीयपणे कृतीशील विचार करावा लागेल.

(१) कबड्डीचे मैदान हे असे आगे की, ज्यामुळे मैदानात घासून झालेल्या अटापटीमध्ये खेळाडूच्या अंगाला कमीत कमी दुखापत होईल. ते मातीचेच असावे का अन्य कोणत्या कृत्रीम धाव्यांनी बनविलेले असावे. (याबाबत खर्चाचा प्रश्न फारसा आडवा येत नाही कबड्डीच्या कुठल्याही 'अ' दर्जाच्या स्पर्धांचा खर्च आज ६० ते ७० रु. हजार असतो. 'क' दर्जाच्या स्पर्धांचा खर्च २० हजार रुपयेअत असातो. सध्या या स्पर्धांचे जे मैदान तयार केले आहे. त्याचा खर्च फक्त ३ हजार रुपये आहे. शिवाय एक मैदान अनेक स्पर्धांना वापरता येऊ शकेल याबाबत मनन प्रयोग करित व उत्तमांतला उत्तम व सर्वात सोयीचा पर्याय शोधित रहावयास हवे

(२) कबड्डीमधील पकडीच्या पद्धती अधिकाधिक प्रभावी परंतु त्याचवेळेला विनम्रताक हांभ्याभाठी विचार व प्रयोग. सुमारे पंधरा वर्षांपूर्वी कबड्डीत धडक मारून वा दुहेरी पट ओढून एकट्याने खेळाडू धरण्याची पद्धत रुढ होती. आज त्यापेक्षा अधिक प्रभावी व कमी धाकादायक अशी ब्लॉक पद्धतीने वा साखळी पद्धतीने खेळाडू धरण्याची पद्धत पुढे आली हे विचार मंडन सतत चालू रहावयास हवे.

(३) खेळावयास उतरताना सर्व संघाने सामुदायिक कवायतीच्या पद्धतीने पूर्वतयारीचा व्यायाम करावयास हवा. आज अनेक प्रथित यश खेळाडू व संघ हो गोष्ट टाळतात. वा अर्धवटपणे आपापल्या तऱ्हेने करतात. खरेतर हॉकी-फुटबॉल सारखा कबड्डी हा काही दमछाक करणारा खेळ नाही. तेव्हा ४५ मिनिटाचा सामना + १५ मी. पूर्वतयारी असा एक तास खेळच संघाने व खेळाडूनी मनात धरावा. सामन्याच्या पहिल्या क्षणापासून शरिराचे सर्व स्नायू सांधे व मन अत्यंत तल्लख चपळ व तरतरीत

कौशल्ये आणि त्याच्या परिपूर्ण अविष्कारासाठी गरज असलेले पूर्व तयारीचे व्यायाम हा ही एक शास्त्रीय संशोधनाचा विषय आहे.

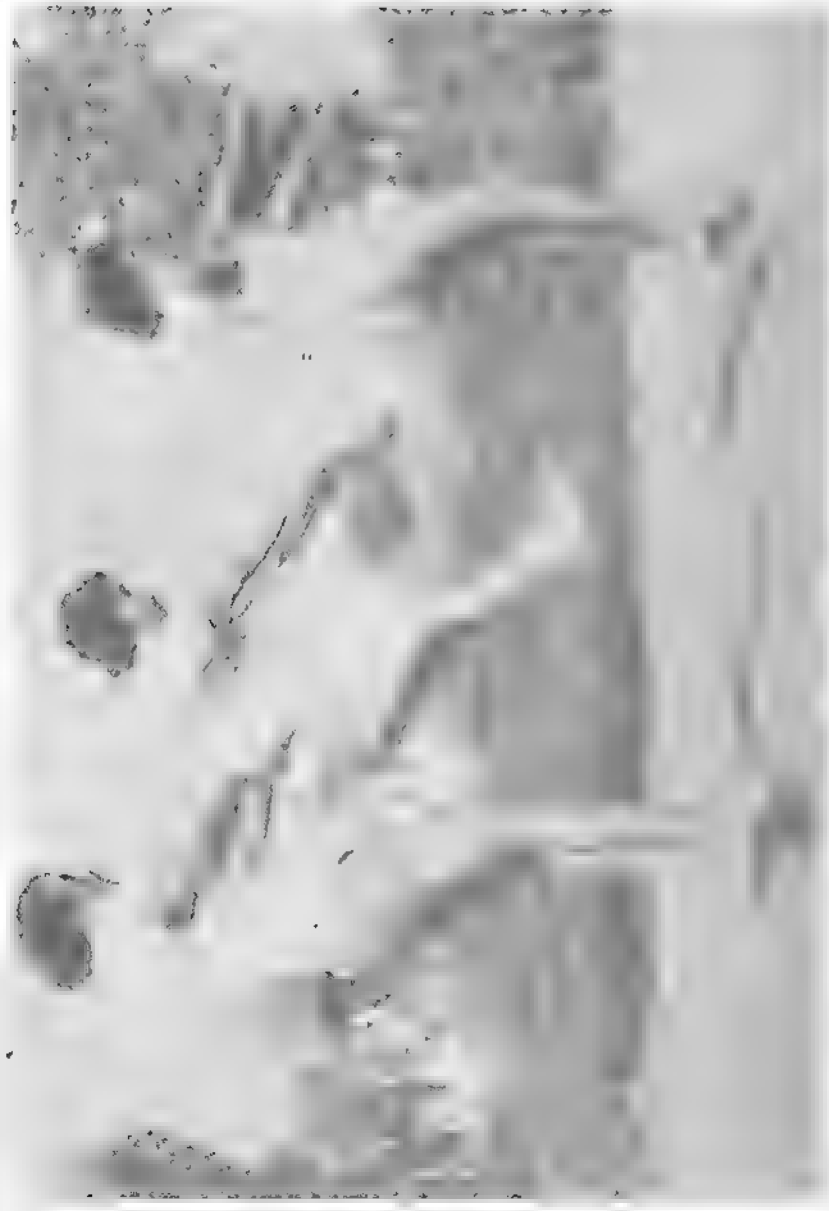
(४) कवड्डीतील दुखापतीचे संशोधन होण्यासाठी प्रत्येक महत्त्वाच्या कवड्डी स्पर्धेत दुखापतीची व्यवस्थीत पाहणी घेणे ही अत्यावश्यक बाब असावी. यासाठी त्या गावातील काही शारिरीक शिक्षण घेणाऱ्या प्रशिक्षणार्थी विद्यार्थ्यांना योग्य त्या प्रकारे कल्पना दिली तर ते हे सद्ज करू शकतील तेही तसेल तर अग्न काही व्यक्ती खाम तयार करून घेवून त्यांना स्पर्धांच्या जागी बोलवावे चढाईत वा पकडीत वाद झालेल्या सर्व प्रकारच्या दुखापतीची संशोधनावरच नोंद घ्यावी, मामना सपल्यावर सर्व खेळाडूंची या दृष्टीने पुन्हा पाहणी करावी. गमोर दुखापतीची तज्ञांकडून तसेच 'क्ष' किरण वर्गरेंनी चिकित्सा आणि त्या बऱ्या होण्याबाबतच्या काल मर्यादित त्याचा पाठपुरावा व प्रगतीच्या नोंदी या गोष्टी आता आंतरराष्ट्रीय खेळांतील एक अनिवार्य आवश्यकता म्हणून कवड्डीने स्वीकारावयास हव्यात. अशा प्रकारच्या विस्तृत पक्षाणीमधून कवड्डीमधील दुखापतीचे स्वरूप व त्यावरील उपाययोजना अधिक नेमकी स्पष्ट होण्यास मदत होईल.

पूरुवतयारीचे खेळ

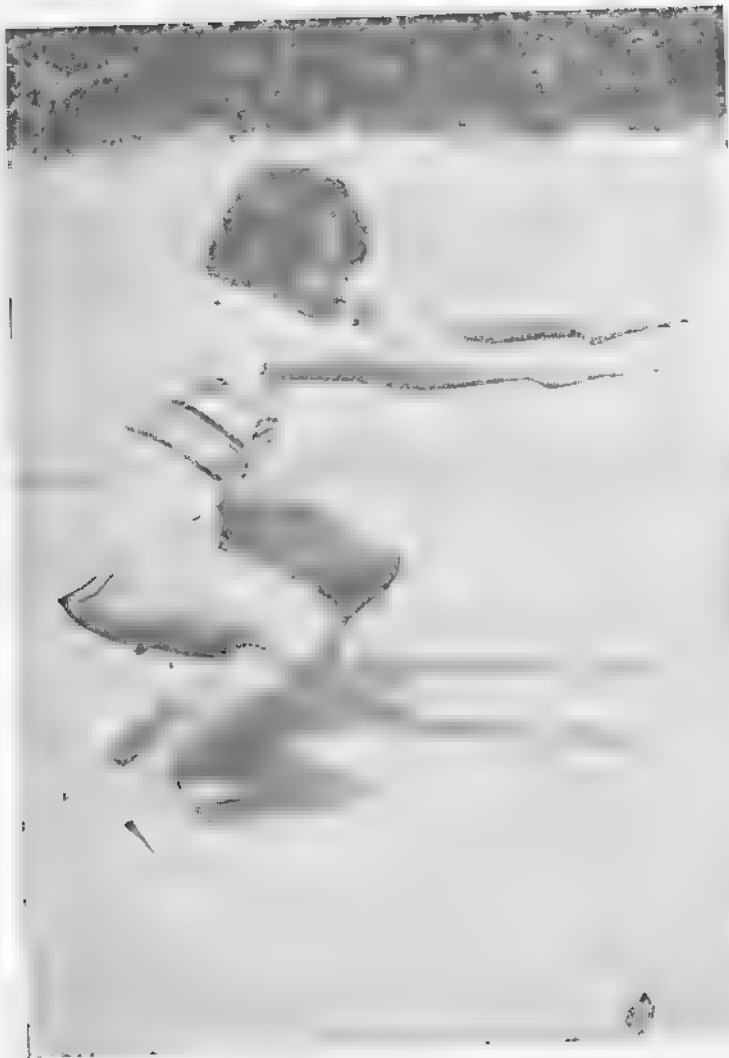
कबड्डीसाठी स्नायूंची, शरीराची, मनाची तयारी, त्यासाठी विविध प्रकारचे व्यायाम प्रकार, वेगवेगळे पूरक खेळ व कबड्डीतील दुखापती त्या का होतात व कशा टाळता येतील? हा कबड्डीच्या दृष्टीने तज्ञाना व खेळाडूंना नेहमीच आव्हान देत आलेला व बऱ्याच प्रमाणात अभूनही अनुत्तरीत असलेला प्रश्न आहे.

जो कबड्डी आज आंतरराष्ट्रीय उंबरठ्यावर उभा आहे. स्पर्धांची लाखांच्या खर्चाची बजेट्स आहेत. त्या कबड्डीत या विषयाचे विचार मंथन जवळ जवळ नाहीच आहे ते अगदीच प्राथमिक स्वरूपाचे आहे.

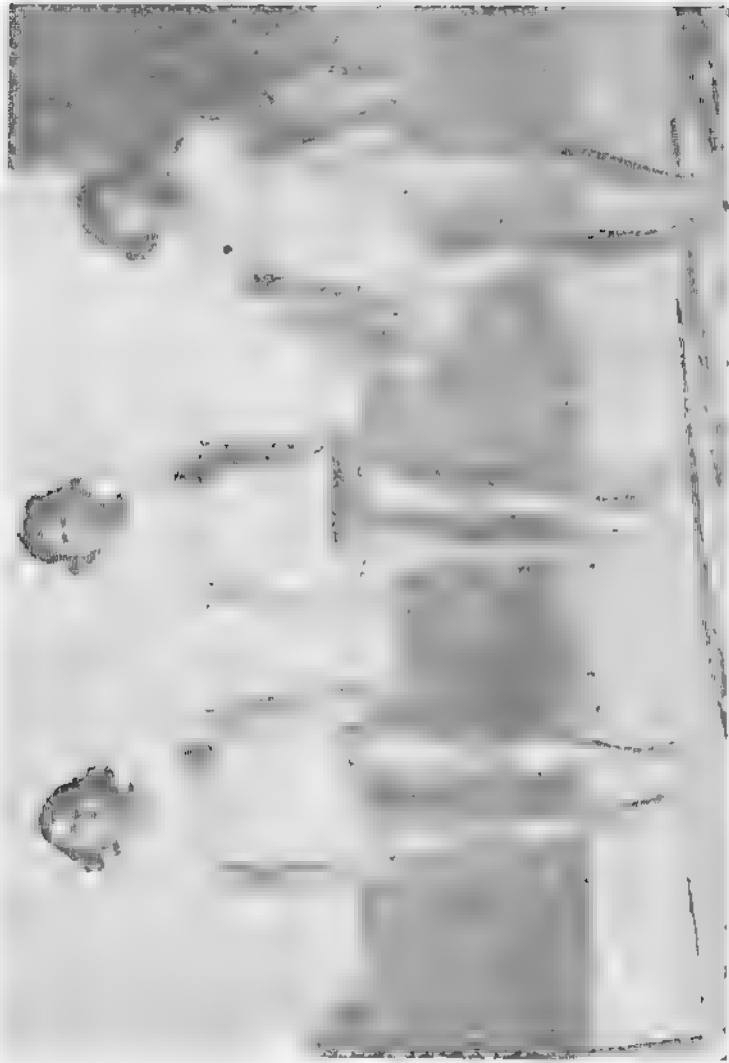
हा केवळ कबड्डीनधलाच दोष नाही. खेळासाठी करावयाचा समतोल, प्रभावी शरीरविकास हा आपल्याकडे सर्वच खेळांच्या बाबतीत दुर्लक्षित



छायाचित्र ५९ सावधानपणे चवडे जुळवून उडी मारणे व पाय जामीनजस्त समीर आणून त्याला हात सावण्याचा प्रयत्न करणे, मधल्या खेळाडूचे पाय हातांना लागल्यास वर जात असून बाकीच्या दोघांचे तो क्रिया होऊन खाली येत आहेत.
पृष्ठ क्र. १३४ (४)

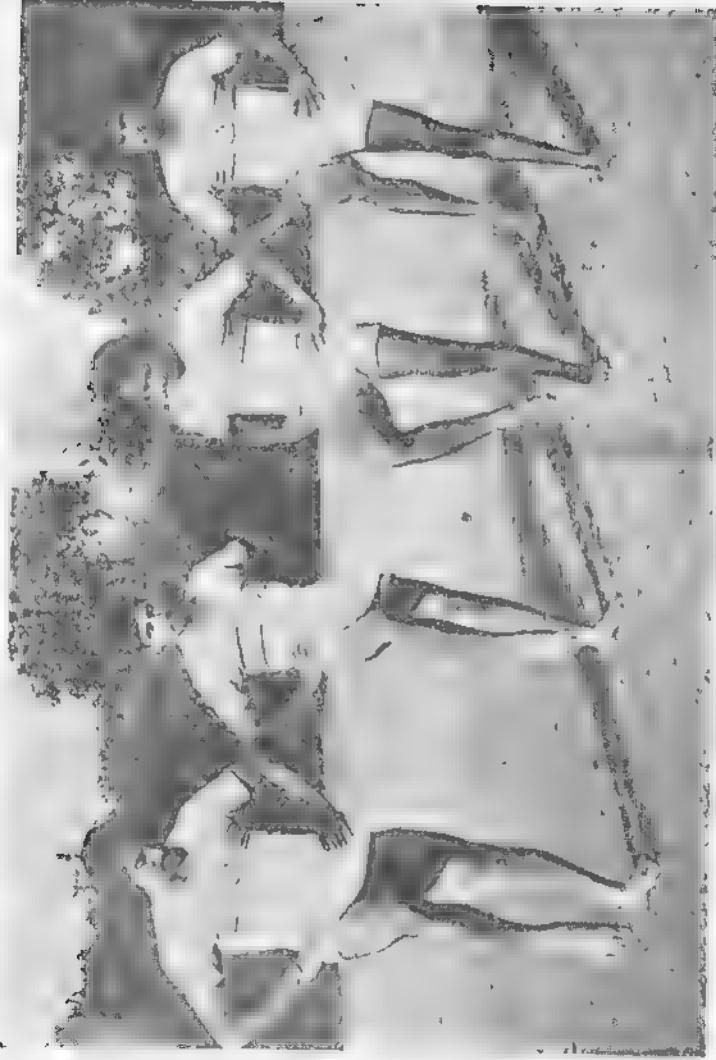


छायाचित्र ६०. सावधानपणे दोन्ही पाय जुळवून उडी मारणे तशीच बँठक घेणे बैठकीची पद्धत चवड टेकलेले, टाचा उचललेल्या. पृष्ठ क्र. १३४ (६)



छायाचित्र ६१. सावधान पवित्र्यात जास्तीतजास्त उंच उड्या- सतत मारणे. पृष्ठ क्र. १३४ (७)

छायाचित्र ६२ तळपाय दाहेरील बाजूस वळवून चालण.
 छायाचित्र ६४ टाचेवर चालण.
 छायाचित्र ६३ तळपाय आंतल्या बाजूस वळवून चालण.
 छायाचित्र ६५ पंजावर चालण.
 पृष्ठ क्र १३९ (१ अ ब क ड इ)



छायाचित्र ६६. कमरेवर हात ठेवून चढडा फिरविणे. (पृष्ठ क्र. १३९)

घोट्याच्या सांध्याचे व्यायाम



छायाचित्र ६७. चवडा फिरवताना त्यास वजन लावणे.
(लोखंडी बूट घातला आहे) गुडघ्याचा सांधा
पृष्ठ क्र. १३९ (फ)

गुडव्याचा सांधा



छायाचित्र ६८ सांधा फिरविणे. पृष्ठ क्र. १३९ (२ अ)

गुडघ्याचा सांधा



छायाचित्र ६९ दोन्ही हात गुडघ्यावर ठेवून सांधा फिरविणे. पाठीच्या कण्याचे व्यायाम पाठीच्या कण्याचा व्यायाम पृष्ठ क्र. १२९ (२६)

राहिलेला घटक आहे. काही दिवसांपूर्वी अमरावतीला झालेल्या भारत विरुद्ध रशिया या कुस्त्याच्या लढतीचे उदाहरण देता येईल. महाराष्ट्र राज्य स्पोर्ट्स मेडिसीन असोसिएशनच्या तज्ञ डॉक्टरांनी दोन्ही देशातील कुस्तीगीरांची वैद्यकीय तपासणी केली. त्यावरून आढळून आले की, शारिरीक क्षमतेने भारतीय कुस्तीगीर काही कमी नव्हतेच उलट ते मजबूत होते. असे असताना एकही भारतीय कुस्तीगीर काही काळही रशियन कुस्तीगीरावरवर टिकाव धरू शकला नाही. वजन, उंची, दंडाची व मांड्यांची मापे या कसोटीवर वरचढ ठरणारे आपले कुस्तीगीर कमी कशात पडले? याचा अर्थच असा की शारिरीक शक्तीपेक्षाही इतर अनेक प्रकारच्या क्षमता आहेत. ज्यात आमचे कुस्तीगीर कमी पडले किंवा शारिरीक क्षमता वाढविण्याच्या पद्धतीतच मूलभूत फरक आहे.

शरीराच्या तडफेने, त्वरेने, ताकदीने काम करावे अनावश्यक थकवा टाळावा, अनपेक्षित डावपेचाला तोंड देण्यास सावध असावे, मनाने व मेंदूने तल्लक असावे. या माण्यांचा समावेश कुठल्याही खेळामाठी करावयाच्या पूर्वतयारीत होतो. शरीररचना चांगली असणे व तिच्यावरून प्रभावीपणे काम करून घेण्याची सवय असणे हा शारिरीक क्षमतेचा भाग झाला. यावरून दिसणाऱ्या शारिरीक क्षमतेमाठी फुफ्फुसे व हृदये ही देखील उत्तम कार्यक्षम असावी लागतात. म्हणजेच ती व्यक्ती फिजॉलॉजीकली फिट असावी लागते. परंतु एवढ्या गोष्टीची वाढ करून उत्तम खेळाडू; मग तो कोणत्याही खेळातील असो, बनता येत नाही. उत्तम खेळाडू बनण्यासाठी मॉटर फिटनेसची नितात गरज असते. या मॉटर फिटनेसचे घटक असतात—(१) शक्ती (स्ट्रेंथ), (२) बळ (पॉवर) (३) गती (स्पीड) (४) शारिरीक सहनशक्ती (स्टेमिना) (५) मानसिक सहनशक्ती (एन्ड्यूअरन्स) (६) लवचिकपणा (फ्लेक्सिबिलिटी) (७) संतोलन (बॅलन्स) (८) चापल्य (अॅगटीव्हिटी) (९) होळा पाय आणि हात याचे सहकार्य (फूट ग्राय अँड आर्म कोऑर्डिनेशन).

या साऱ्या प्रकारच्या क्षमतेची उच्च दर्जाची क्षेणी ही कोणत्याही खेळातला उदकृष्ट खेळाडू ठरण्यास आवश्यक असते. त्याच्या खेळानला कोसल्याला पूरक व उपयुक्त ठरतील अशाप्रकारे या सर्व प्रकारच्या क्षमतेचा पूर्ण विकास होणे व त्याचा प्रत्यक्षात उपयोग व प्रभावी उपयोग करता येणे; याचा अर्थ खेळाच्या शास्त्राचा उपयोग व प्रभावी उपयोग करता येणे, याचा अर्थ खेळाच्या शास्त्राचा शास्त्रीय विकास होणे. दुर्दैवाने या गोष्टीबाबत आपणा-

कडे आज जवळ जवळ दुर्लक्षच आहे. जे खेळ आपण आंतरराष्ट्रीय पातळीवर कित्येक वर्षे खेळतो त्याबाबतही जर याचा विचार झालेला नाही तर देशातील सगळ्या प्रांतातही अजून धडपणे जो खेळ पोचला नाही, त्याबाबतही गोष्ट आपण कशी अवैज्ञानार? परंतु ज्यावेळी कवड्डीचे आंतरराष्ट्रीय कसोटी सामने भरू लागले, आहेत. एकेका स्पर्धेचे वझे लाखाची संख्या ओलाडून जात आहे. त्यावेळी जर आपण यादृष्टीने विचार चालू केला नाही; तर मग आमचा राष्ट्रीय खेळ म्हणून ज्याला आपण गौरविता, त्यामध्येही अल्पावधिन परकीयांनी मारलेली आघाडी वघणेच आपल्या नशिबी येईल.

कवड्डीतील कोणत्याच्या परिपूर्ण विकासासाठी वरील प्रकारच्या मोटर फिटनेसची वाढ आवश्यक आहेच. वेगवेगळ्या खेळात यापैकी वेगवेगळ्या क्षमतेचा प्रभावीपणे वापर झालेला दिसतो. मल्लखाव, कुस्ती, लेझीम, जिम्नॅस्टिक सारखे व्यायामप्रकार ताकतवाढ असून प्रामुख्याने शक्ती, चापल्य, लवचिकपणा व संतोलन आदी घटकांची वाढ करतात. तर बास्केटबॉल, टेनिस, पोहणे, या क्रिडाप्रकारांनी शारीरिक व मानसिक सहनशक्ती वाढते. हॉकी, फुटबॉल, खो खो यामुळे शक्ती चापल्यबरोबर डोळा आणि पाय यांचे सहकार्य वाढते. तर व्हॉलीबॉल, बेसबॉलमुळे डोळा व हात यांचे सहकार्य वाढते. हे सर्व खेळ पुरक म्हणून खेळणे कवड्डीच्या खेळाडूला शक्य नाही. परंतु यापैकी कांही खेळ त्याला खेळणे (उदा. कुस्ती, मल्लखाव, लेझीम, खो खो, पोहणे) संज शक्य आहे. यामुळे वरील विविध प्रकारच्या क्षमतेचा विकास हा अप्रत्यक्षपणे प्रभावीपणे होईल.

अर्थात क्षमता ही फिझिकली, फौजालौजीकली, मोटर मायकॉलॉजीकल, सोशल, इमोशनल, इंटेलिक्च्युअल आदी विविध प्रकारांच्या असतात. कोणत्याही एका व्यायाम वा क्रीडा प्रकारच्या साहाय्याने कोणत्याही एका क्षमतेची सर्व घटकांची जोयामना वा वाढ होत नाही त्यामाठी विविध छोटे मोठे खेळ व्यायाम प्रकार, शोधून काढून त्यांची परस्पराशी मांगड घालूनच हे करावे लागेल आणि ते एक अत्यंत उपयुक्त व स्वतंत्र असे शास्त्र म्हणूनच त्याचा विचार करावा लागेल. आज परदेशातील क्रीडागट आपणास आघाडीवर दिवतात. त्याचे कारण या शास्त्राचा विकास निकडे सखोल व्यापक झाला आहे. त्यासंबंधी समग्र विचार करणे म्हणजे एक वेगळे पुस्तक लिहावे लागेल.

यानंतर कवड्डीतील कोणत्याना पुरक असे कांही खेळ, व्यायाम प्रकार या प्रकरणात मुचविणार आहे. वरील विवेचनावरून हे ध्यानात येईल की,

असे असह्य व्यायाम प्रकार व खेळ विविध क्षमतांचा विकास करणारे असू शकतात. याबाबत क्रीडा शिक्षकांनी डोळमपणा दाखविला व प्रयोग केले तरीही पुष्कळांमा कार्यभाग साधल्यावाखा होतो (निदान ज्या ठिकाणी कबड्डी खेळला जातो. त्याच मैदानावर वा त्या नजिकच्या व्यायाम शाळेत खो-खो, मल्लखाव, लेझीम, कुस्ती खेळणे महज शक्य आहे). तेव्हा त्याबाबत उपक्रमशीलतेला वाट दाखविण्यापुरतीच (प्रथमिक स्वरूपाची) या प्रकरणात व्यायाम प्रकारांची चर्चा मर्यादित केली आहे.

यातही एक गोंष्ट लक्षात घेणे आवश्यक आहे की, पूरक खेळ हे प्रामुख्याने लहान वयान (ज्या खेळाडूंना खेळ शिकवत असतो) त्यांना सतत प्रत्यक्ष खेळाच्या सरावाचा ताण न देता खेळातील आवश्यक कौशल्ये विकसित करण्यासाठी उपयोगी पडतात. पूरक खेळही असे असावेत की, ज्यामुळे कमी कौशल्याचा, खेळाडूही हिरहिरावे भाग घेवून स्वतःचा विकास साधू शकेल. यामुळे पूरक खेळान कौशल्याचा अविष्कार व्यक्तिगत पातळीवर असावा. कारण प्रत्यक्ष खेळात साधक सराव करताना कमकुवत खेळाडू सघातील इतर चांगल्या खेळाडूपुढे दुयळा ठरतो व मग कदाचित तो स्वतःचा आत्मविश्वास व उत्साहही गमावून बसतो. पूरक खेळात एकमेकांच्या प्रत्यक्ष संघर्षातून पराभवाची भावना निर्माण होणारे खेळ नकोत. घाउलट प्रौढ खेळाडूंमध्ये कौशल्याचा कम वाढावा, त्यासाठी लागणारे विवक्षीत स्नायू अधिक कार्यक्षम व्हावेत, शक्ती, गती, तोंड, चापल्य, बल याचा कम वाढावा व उण्याग करण्याची क्षमता वाढावी यासाठी विविध प्रकारचे व्यायाम पीढांनी घ्यावेत.

लहान खेळाडूसाठी

पूर्वतयारीचा खेळ :-

(१) हेतू :- उत्तम दम घालणे

खेळाडू :- प्रत्येक संघात ७ ते ९

क्रिडांगण :- २०' × ४०' च्या एका लांब चौकोनामध्ये २॥ फूट व्यासाचे वर्तूळ.

खेळ :- खेळाडूंनी आकृतित दाखविल्याप्रमाणे आपापल्या क्रीडांगणाच्या अंतीम रेपेवर उभे रहावे. दोन्ही सघातील खेळाडूंना शिक्षकांनी क्रमांक

- ४) सावधानमध्ये पाय जुळवून उभे रहाणे, चवडे उचलणे, उच उडी मारणे, त्याचवेळी पाय जास्तीतजास्त समोर आणून हात त्याला लावण्याचा प्रयत्न करणे. (फोटो क्र. ५९).
- ५) दोन्ही हात पुढे ठेवून व तळपाय टेकून बसणे. नंतर हात पुढे ठेवून एक एक पाय जास्तीत जास्त लाव सरकविण्याचा प्रयत्न करणे.
- ६) सावधानमध्ये उभे रहाणे, दोन्ही पाय जुळवून उडी मारणे, तशीच बैठक घेणे. बैठकीची पद्धत चवडे टेकलेले टाचा उचललेल्या व हात पुढे (फोटो क्र. ६०).
- ७) सावधान अवस्थेत जास्तीत जास्त उच उड्या सतत मारणे (फोटो क्र. ६१).

कवड्डीसाठी खेळाडू तयार करण्याचा विचार आणखी एका पातळीवर करावा लागेल. कवड्डीचे नव्हे तर कोणत्याही खेळासाठी सर्वसाधारण शारिरीक तदुरुस्ती असावीच लागते. परंतु त्या त्या खेळासाठी त्या त्या खेळाच्या गुण वैशिष्ट्याप्रमाणे, शरिराच्या काही विशिष्ट स्नायूंचा विकास, सांध्यांची कार्यक्षमता, याचा विचार करावा लागेल. उदा. खो-खो खेळाच्या खेळाडूला पिड्याचे स्नायू, मांड्याचे स्नायू व घोट्याचे व गुडघ्याचे साधे कार्यक्षम लागतील. त्या खेळाडूच्या हाताला ग्राऊंड टेनिसच्या खेळाडूच्या तुलनेने खूपच कमी काम असेल. याचा सर्वात जास्त विचार कवड्डीचा करावा लागतो. कारण कवड्डी हा नमुनाच गतीमान खेळ नाही तर तो शारिरीक संघर्षाचाही खेळ आहे. यादृष्टीने या सोबतच्या पायावर कवड्डीमधील प्रमुख पकडी व त्यातील उपयोगात येणारे स्नायुगट सांधे याचा विचार केला आहे. कवड्डीतील कोणत्याही वेगवान सघर्षयुक्त हालचालीत शरीराच्या सर्वच स्नायूगटांना काम असते हे खरे असले तरी सर्व कौशल्य ही संघर्षयुक्त अमतातच असे नाही. ती काहीवेळा एकट्या चढाईपटूकडूनच अंमलात आणली जातात (उदा. लाथ मारणे) अशावेळी काही विशिष्ट स्नायू गटांनाच ताण पडतो व संघर्षाचा प्रसंग आला (उदा. भारलेला पाय पकडला) तरी त्यासाठी हिसका मारून चवडा सोडविण्याचा प्रसंग, या ठिकाणीही साऱ्या शरीराच्या झटका उपयोगी येत असला तरी खरी ताकद ही पायातील काही

स्नायूगटांचीच उपयोगात येते. यादृष्टीने विचार करतात. समजा एखाद्या संधात खेळाडू फक्त अगर प्रामुख्याने चढाईपटू असेल व त्याला सामन्यासाठी पधरा दिवस ते महिन्यात स्पर्धेसाठी विशेष तयारी करायची असेल. (जशी कुस्तीला करतात) तर त्याला पकड करणाऱ्या खेळाडूपेक्षा काही विशिष्ट वेगळे व्यायाम घ्यावे लागतील. याची जाणीवही अजून आपल्याकडे झालेली नाही. त्याचाही विचार पुन्हा दोन पातळ्यावर करावा लागेल, कवड्डी हा विनखर्चाचा खेळ या शब्दाचा कवड्डीच्या समर्थकाकडून नेहमी आवर्जून उल्लेख केला जातो. अशा खेळाचे व्यायाम प्रकारही अमेच साध्रे, मोपे, गुणकारी, उपयुक्त व अद्यावत व्यायामशाळेच्या मदतीशिवायचे असावेत. म्हणजे कवड्डीचा शास्त्रीय पाया ग्रामीण भागापर्यंत सुलभपणे रुजवता येईल. ज्या गावाना उत्तम व्यायाम शाळा आणि खेळाडूंच्या गुणवत्तेप्रमाणे त्याला व्यायाम देणारे कोर्स आहेत. त्या ठिकाणी या आधुनिक व्यायाम प्रकाराचा निश्चितच फायदा होईल. पोहण्यासाठी उड्या घेण्याचा जो स्प्रिंग बोर्ड असतो त्या बोर्डवर उड्या घेण्याचे प्रशिक्षण जर खेळाडूने घेतले तर बास्केट बॉल सारख्या खेळात विलक्षण त्यांना फायदा होतो असे दिसून आले आहे. कवड्डीच्या मध्ये मारल्या जाणाऱ्या उंच उडीबाबतही शक्य नाही का? या प्रकारचे अधरशः असंख्य व्यायाम प्रकार प्रभावी, विनखर्ची व उपयुक्त असे निर्माण करण्याचे आहे. व्यायाम साधनाच्या उपलब्धतेनुसार कमी वेळात विविध प्रकारे भरपूर व्यायाम देणेही शक्य होईल. परंतु या सर्वांमार्गे अधिष्ठान हवे ते मूळ शास्त्रीय दृष्टीचे.

कवड्डीत करता येणाऱ्या प्रत्येक चढाईच्या वा पकडीच्या तंत्राचे शास्त्रीय पृथक्करण करण्याची गरज आहे. उदा.-लांब उडीचे पृथक्करण आज अमे माझतात-लांब उडी मारताना वापरल्या जाणाऱ्या तीन घटकांचे प्रमाण हे वेग पन्नास टक्के गरजेचे शास्त्र, (उडी मारण्याची पद्धत) तीस टक्के गरजेची व उडी मारण्याचा फोर्स वीस टक्के गरजेचा. याचाच अर्थ असा की लांब उडी मारताना पूर्व तयारी करणारा खेळाडू व्यायामातील ५०% वेळ हा वेग वाढविण्यासाठी देईल, (लांब उडीचा जागतिक विजेता उडी मारण्यापूर्वीचे अंतर ज्या वेगात काढतो त्या वेगानेच शंभर मीटर जाईल असे धरल्यास, तो शंभर मीटरच्या जागतिक विक्रमाची बरोबरी करतो). मारलेल्या उडीतील शास्त्रीय तत्व म्हणजे द्वेमध्ये उडीचा जो कव्ह तयार होतो. त्याला Flight of Parabola म्हणतात. त्याचा कोन हा जागतिक विजेत्याच्या २८° असतो

तर भाग्यीय विजेत्याचा २२^० असतो. प्रयत्नपूर्वक हा Parabola जेवढा वाढविता येईल तेवढी लांब उडी जास्त जाईल. ४५^० हा पॅराबोला गेल्याम उडी ५.७ फूट जाईल. मागण्याचा मुद्दा एवढाच की या स्वरूपाचे शस्त्रीय पृथःकरण कवड्डीतील प्रत्येक हालचालीचे करणे व त्या कीशल्याच्या विकासाची नेमकी गती व दिशा ठरवणे हा कवड्डीचा या पुढील वाटचालीतील महत्त्वाचा मुद्दा आहे. यासाठी अर्थातच संशोधन करून व अनेक छायाचित्रा-वरून सादारण मरिस्तर विश्लेषण करणारे वेगळे पुस्तकच लिहिले पाहिजे. परंतु कवड्डीतील आजची प्रमुख वैशिष्ट्ये, कीशल्ये व त्यामध्ये वापरले जाणारे स्नायू गट याचा विचार या सांवन केला आहे. त्यासाठी सुचविलेले व्यायामही फक्त उदाहरणादाखल म्हणून सुचविले आहेत. हे स्नायूंचे विशिष्ट व्यायाम देनानाही त्याचा उपयोग स्नायूंची वाढ, चांगल्य व स्नायूंचे 'कोऑर्डिनेशन' या मूळ गांष्टीना प्रेरक ठरेल असेही पहावयास हवे.

पायाने उडी मारणे

बंडी घेताना:

(१) (अ) बँटक घेतलेला पाय

Hamstrings of Calf muscle

(ब) गडी वाढ करण्यासाठी लांबविलेला पाय

Quadriceps and calf muscles

दोन्ही पायातील कोन ९०^० वा त्याहून अधिक.

(२) (अ) पाय मारून झाल्यावर उठताना

Quadriceps of steady thigh

(ब)(१) पाय उभा व निरुक्त मारण्यासाठी लांबविलेला पाय

Abductors of thigh

(२) तुलनेने स्थिर असलेला पाय Quadriceps

दोन पायातील कोन १३०^०

गुस्त्रमध्ये व सर्व शरीराचे वजन तुलनेने स्थिर पाय आहे त्या पायावर येते.

(३) पार्श्वभाग टेकून दोन्ही पाय मारणे

Pelvic steady, lumbosacral joint forward, pressure on muscles which fix scapula

(४) पाय मागे मारतांना,—

(अ) मागे मारलेला पाय

Hamstrings, Gluteus muscles, Calf muscles

(ब) स्थिर पाय

Pressure on quadriceps

(५) लाथ मारतांना (पुढील बाजूस)—

(अ) स्थिर पाय

To steady pelvic girdle Hamstrings Quadriceps Gluteus muscle

(ब) वर उचलून मारलेली लाथ

Tilting rotation of pelvis Quadriceps Abductors.

(६) लाथ मारतांना (मागील बाजूस)—

Gluteus muscles Abductors

दोन्ही पायातील कोन अंदाजे १४५°

(७) पाय (लाथ) समोर मारतांना मारलेला पाय

Pushing forward of lower lumbar sacro pelvises→
Quadriceps iliopsoas

स्थिर पाय.

Filling of pelvic girdle (५ प्रमाणे)

(८) पाय खालच्या पातळीवर फिरवून लाथ मारणे.

फिरणारा पाय

iliopsoas Quadriceps

स्थिर पाय

Fixing of pelvic girdle

(९) उडी मारणे,—

डोक्यावरून पलिकडे सरळ उडी मारणे (Calf muscle)

पकड करणाऱ्या खेळाडूच्या खांद्यावर हात ठेकून पाय बाजूने काढणे

(१) वर अंग उचलतांना

Shoulder girdle muscle to fix scapula

(२) खाली पडताना

Quadriceps calf muscles

(१०) चवडा सोडविणे,—

चवडा अतिल्या बाजूने पाय फिरवून व बाहेरील बाजूने पाय फिरवून सोडविता येतो. यासाठी External rotators or internal rotators of hip joint

(१) चवडा धरणे Flexors of fore arm

चवडा धरलेला पाय उचलणे व मागे नेणे.

Extensors of spine, Pectoralis major Biceps, deltoid

(२) लवण पकडणे

Biceps, extensors of forearm

(३) सुर मारणे,—

(अ) चवड्यावर सुर मारणे Flexors of fore arm

(ब) मांडीवर सुर मारणे यासाठी खांद्याचा घक्का असतो परंतु ताकद लागते सुर मारणाऱ्याचा जो पाय मागे असतो त्याच्या Calf muscles of extended Extrimity

(४) चढाई करणाऱ्याची पाठ पकडून ती उचलणे

Deltoid, pectoralis

(५) ब्लॉक पद्धतीची पकड घेणे

Flexors of fore arm fixing of shoulder

(६) साखळी पकड

Flexors of fore arm deltoid

(७) घडक मारणे

Extensors of hip iliopsoas, calf muscles

महत्त्वाचे स्नायूगट.—चढाईसाठी विशेषतः वापरले जाणारे स्नायू:

- 1) Calf muscles 2) Quadriceps 3) Hamstrings
- 4) Iliopsoas 5) Abductors

पकडी करण्यासाठी विशेषतः वापरले जाणारे स्नायू

- 1) Muscles of forearm 2) Biceps
- 3) Pectoralis major 4) Deltoid 5) Muscles of spine

(१) घोट्याचा सांधा,—

- (अ) टाचेवर चालणे (फोटो क्र. ६४)
- (ब) पंजावर चालणे (फोटो क्र. ६५)
- (क) तळपाय आतल्या बाजूला जुळवून चालणे (फोटो क्र. ६३)
- (ड) तळपाय बाहेरील बाजूस वळवून चालणे (फोटो क्र. ६२)
- (इ) कमरेवर हात ठेवून चवडा फिरविणे (फोटो क्र. ६२)
- (फ) चवडा फिरवताना त्यास वजन लावणे (फोटो क्र. ६७)

(२) गुठ्याचा सांधा,—

- (अ) सांधा फिरविणे (फोटो क्र. ६८)
- (ब) दोन्ही हात गुठ्यावर ठेवून सांधा फिरविणे (फोटो क्र. ६९)
- (क) एकाच जागी उंच उड्या मारणे.
- (ड) उंच उड्या मारताना पाय पुढे आणणे.
- (इ) म्वाली झोपून हवेत सायकिलिंग करणे.

(३) टीपजॉइंट,—

- (अ) खांदे स्थिर व कंबर हलविणे.
- (ब) एका बाजूला पाय व त्याच्याविरुद्ध बाजूचा हात हे एकाच वेळी पुढे घेणे.
- (क) उड्या घेताना गुडघे छातीला लावणे.
- (ड) बॉल ब्रेअरिंग फिक्शन करणे व त्याच्या समोरचा बार धरून बॉल ब्रेअरिंगवर दोन्ही पाय ठेवून सर्व सांधा फिरविणे.

(४) पाठीच्या कण्याचे व्यायाम,—

- (अ) पांटावर झोपून सिसा प्रकारे हालणे. (फोटो क्र. ७०)
- (ब) पीमा घालणे (फोटो क्र. ७१)
- (क) पायात अंतर, स्थीर, चवडे पुढील बाजूस व कंबर एका बाजूस झुकविणे (फोटो क्र. ७२)
- (ड) कमान टाकणे. (फोटो क्र. ७३)

(५) Quadriceps—

- (अ) पायाला वजन बांधून वा पायावर वजन ठेऊन पाय सरळ वर उचलणे (फोटो क्र. ७४)
- (ब) खांद्यावर वजन घेवून हाफ स्वॅटर बैठका मारणे (फोटो क्र. ७५)
- (क) साध्या बैठका मारणे.
- (ड) हात पुढे करून चवड्यावर उभे राहून अत्यंत हळुहळू बसणे व उठणे.

(६) Hamstrings

- (अ) बाकावर झोपून पायाला वजन बांधून उचलणे (फोटो क्र. ७६).
- (ब) खुर्चीवर उभे रहाणे व बाकून खुर्ची खाली ठेवलेले वजन उचलणे.
- (क) त्रिकोणासन

(७) Calf Mescles

- (अ) दोरीवरच्या उड्या
- (ब) समोरच्या खुर्चीवर आलटून पंज्यावर उड्या घेणे (फोटो ७७)
अ, ब.
- (क) खाद्यावर वजन घेवून पंज्यावर चालणे (फोटो क्र. ७८)
- (ड) खाद्यावर वजन व एक पाय खुर्चीवर ठेवून त्याच्या (दुसऱ्या पायाच्या) आधारे उठणे.

(८) Biceps deltoid shoulder; Gridle

- (अ) डीप्स-पाय व हात एका पातळीवर ठेवणे (फोटो क्र. ७९)
- (ब) पाय उंचावर ठेवून डीप्स मारणे (फोटो क्र. ८०)
- (क) बोटावर डीप्स मारणे (फोटो क्र. ८१)
- (ड) पाठीवर वजन ठेवून डीप्स मारणे (फोटो क्र. ८२)
- (इ) चायनीज डीप्स
- (फ) भीतीवर हाताने जोर लावणे.
- (ह) खाद्यावर पुढून व मागून वजन उचलणे.
- (ल) लोखंडी डबेल्स उचलणे व हात शरीरापासून दूर व जवळ घेणे (फोटो क्र. ८३)

(९) हाताचे स्नायू,— Flexor's of forearm.

- (अ) हाताने लोखंडी वा साधा बॉल दावणे (फोटो क्र. ८४)
- (ब) दोरीला लावलेली जड बॅग हाताने गुंडाळत जाणे. (फोटो क्र. ८५)

(१०) स्वासोच्छवास,—

- (अ) दीर्घ स्वास घेणे व सोडणे.
- (ब) स्वास सोडून तो रोखून ठेवणे.
- (क) स्वास घेताना पोट पुढे व सोडताना मागे या नेहमीपेक्षा उलट्या पद्धतीने स्वसनक्रिया काहीकाळ करणे.
- (ड) थोडे अंतर जास्तीत जास्त वेगाने धावणे नंतर थोडे अंतर हळू हळू व पुन्हा थोडे अंतर वेगाने या प्रकारे धावणे.

कबड्डी आंतरराष्ट्रीय प्रांगणात

राजमान्यता आणि लोकमान्यता राष्ट्रीय पातळीवर आता कबड्डीला लाभली आहे. कबड्डीच्या राष्ट्रीय स्पर्धेत साऱ्या भारतातल्या प्रांतांचे संघ हजेरी लावू लागले आहेत. अनेक प्रांतांच्या महिलाही स्पर्धा गाजवू लागल्या आहेत. कबड्डीपटूंना नोकऱ्या, सुवर्णपदके मानसन्मान प्राप्त होवू लागले आहेत. लाखांच्या घरात खप असलेल्या वृत्तपत्रांमधील ठळक बातम्या, रेडिओवरची प्रसिद्धी, टेलिव्हिजनवरचे चित्रीकरण हे सगळे भाग्य कबड्डीच्या वाढचाला येत आहे. भारताच्या अधिकृत कबड्डी संघाने बांगला देशाचा यशस्वी दौरा केला आहे. आंतरराष्ट्रीय स्पर्धा भारतात भरविण्याचे प्रयत्न चालू आहेत. बांगला देशाचा कबड्डी संघ भारतात येऊन गेला आहे. असा हा संक्रमणाचा काल आहे.

कवड्डीने ऑलिंपिकमध्ये प्रवेश करावा असेच आपणाने विनीही वाटले तरी आपल्या राष्ट्रांमध्येही कवड्डी खऱ्या अर्थाने विनी रुजली याचाही विचार प्रामाणिकपणे आपण करावयास हवा. महाराष्ट्रात कवड्डीच्या अत्य स्पर्धा भरतात. प्रेक्षकांचा प्रचंड प्रतिसाद मिळतो. अनेक खेळाडू राष्ट्रीय पातळीवर गाजतात. अवेड्यावरून महाराष्ट्रात कवड्डीचा विकास प्रभावपूर्ण झाला आहे असे समजणे चूक होईल अर्थकाणाप्रमाणे क्रीडे ही केंद्रीकरण काही प्रमुख मोठ्या शहरात झाले आहे आणि तेथील वैभव म्हणजे सगळ्या कवड्डीचे वैभव असा गैरसमज आण करून घेत आहेत. ही वऱ्याच प्रमाणात वस्तुस्थिती आहे. शाळा आणि महाविद्यालयांच्या दरवर्षी भरणाऱ्या कवड्डी स्पर्धा, तालुका पातळी पामन राज्य पातळीपर्यंत माजऱ्या होणाऱ्या ग्रामीण व शहरी या क्रीडा महोत्सवातील कवड्डीच्या स्पर्धांमधून घटणारे कवड्डीचे दर्शन हे हळूहळू का होईना पण क्रमाने विकसीत हात जाणाऱ्या आणि खेळाच्या नव्यामंत्राचे शास्त्र अवगन करू लागलेल्या कवड्डीचे दर्शन फारमे नसतंच. फारसा सराव न करता गमन म्हणून खेळणाऱ्या होशा, नवशा गवशाचीच गर्दी त्यात जास्त असते. महाराष्ट्रासारख्या ज्या राज्यात कवड्डीला उर्दू लोकप्रियता, वराचसा राजाश्रय आणि बलवान कार्यवृत्त संघटन आहे त्या राज्यात ही कवड्डीची पायाभूत व्यवस्थित उभारणीचे काम अजून असे आहे. भारतातील इतर अनेक राज्यात जिल्हा संघटना हा घटकच अस्तित्वात नाही. राज्यातील संघटनेचे कामही अनेक ठिकाणी प्राथमिक पातळीवर आहे. प्रेक्षकांचा प्रतिसाद वा शासनाचे महत्कार्य हे फारसे उत्साही नाही. याचे भान ठेऊन आंतरराष्ट्रीय प्रांगणात एक पाऊल टाकून असताना स्वतःच्या अंगणातले पाऊलही सतत बळकट होत राहील याची काळजी घ्यावयास हवी.

ऑलिंपिकमध्ये कोणत्याही खेळाचा समावेश व्हावयाचा म्हणजे वसीत कमी नऊ राष्ट्रांत तो खेळला जावा लागता. त्यापैकी प्रत्येक खेळातील किमान एक देश हवा. या राष्ट्रांमध्ये कवड्डीचा प्रसार करणे, तो लोकप्रिय करणे त्याचे संघटन वाढविणे हे केवळ उत्साहाचे, संघटना चतुर्यांचे वा पैशांच्या उपलब्धतेचे काम नाही या गोष्टी तर हव्यातच परंतु याबरोबरच खेळाचे विकसित रूप खेळाच्या विविध अंगांच्या तंत्र मंत्र शास्त्र यामुळे त्या देशाच्या पुढे अशा पद्धतीने मांडावयास हवे की, त्यांना ते आकर्षक वाटेल व पटेल सुद्धा. यादृष्टीने या पुस्तकात विविध ठिकाणी कल्पना व सूचना मांडल्या आहेतच. परंतु एक समग्र दृष्टीकोन यादृष्टीने पुढील काही मुद्दे याबाबत अग्र-दृष्टीने विचारात घ्यावे लागतील.

(१) सध्याची कबड्डी ही कबड्डी खेळातील खेळाडूच्यात असलेल्या सर्व कौशल्याने पुरेशी संधी देणारी आहे का? काही निवडूक खेळाडू कांही निवडक कौशल्याच्या आधारे सामन्यावर व पर्यायाने खेळावर आपले प्रभुत्व राखू शकतात. खेळाच्या विकासाच्या दृष्टीने ही गोष्ट कितपत योग्य आहे? याला पर्याय कोणते?

(२) कबड्डीचे मैदान,

(३) कबड्डीचे प्रशिक्षण, पूर्वतयारीचे खेळ, विशिष्ट कौशल्यात उपयोगी पडणाऱ्या स्तंभूंचे विशेष व्यायाम, प्रत्यक्ष खेळातील कौशल्याच्या वाढीचे स्वतंत्र शिक्षण त्यासाठी प्रयोग शाळा.

(४) कबड्डीतील दुखापती, त्या टाळण्याच्या उपाययोजना.

(५) कबड्डीच्या स्पर्धांचे संयोजन.

(६) कबड्डीवरील वाङ्मयाची निर्मिती व प्रसार.

(७) कबड्डीची गुणपत्रके व सामन्यांचे यथा योग्य संकलन.

(१) कबड्डी खेळात तीन अंगभूत वैशिष्ट्ये आहेत.—

(अ) तो कमी वेळात कमी जागेत खेळला जातो.

(ब) तो साधनाशिवाय खेळला जातो.

(क) त्यात शारिरिक संघर्ष हा अटळ असतो. बहुसंख्य वेळा या संघर्षास एका विरुद्ध अनेक असे रूप असते.

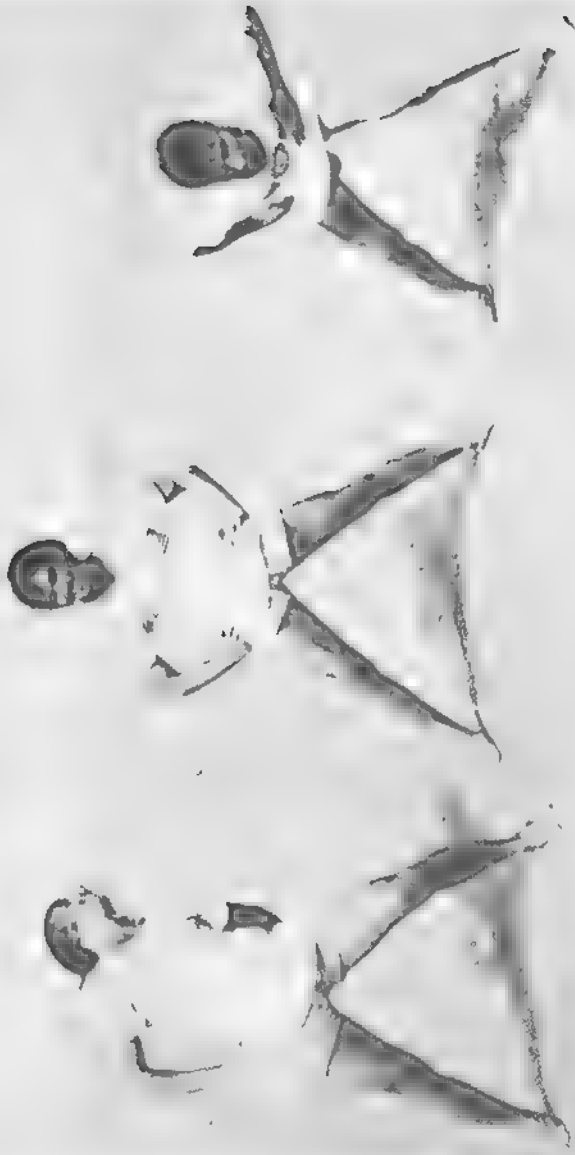
कबड्डीच्या लोकप्रियतेमध्ये उत्कृष्ट प्रचाराचा व संघटनेचा वाटा जरी मान्य केला तरी मुळात खेळात कांही विशेष वेगळा रस वा आकर्षण शक्ती असल्याशिवाय ही लोकप्रियता कबड्डीला मिळाली नसती हे खरे आहे. ही आकर्षण शक्ती कोणती? वरील वैशिष्ट्यांपैकी पहिली दोन वैशिष्ट्ये असलेले अनेक खेळ आहेत. (उदाहरणार्थ उमा खो खो.) शाळेमध्ये लहान मुलांच्या शारिरिक शिक्षणाच्या तामाला जे खेळ होतात. त्यांपैकी अनेक छोट्या खेळात हे गुण आढळतात. आणि अशा स्वरूपाचे खेळ कल्पनेने निर्माण करून विकसीत करणेही शक्य आहे. कबड्डीच्या लोकप्रियतेचे मुख्य कारण माझ्या मते त्यातील संघर्षात आहे. शारिरिक संघर्षविहलचे कुतुहल आणि आकर्षण व आवड ही माणसामध्ये उत्क्रांतीपासून आलेली एक प्राथमिक

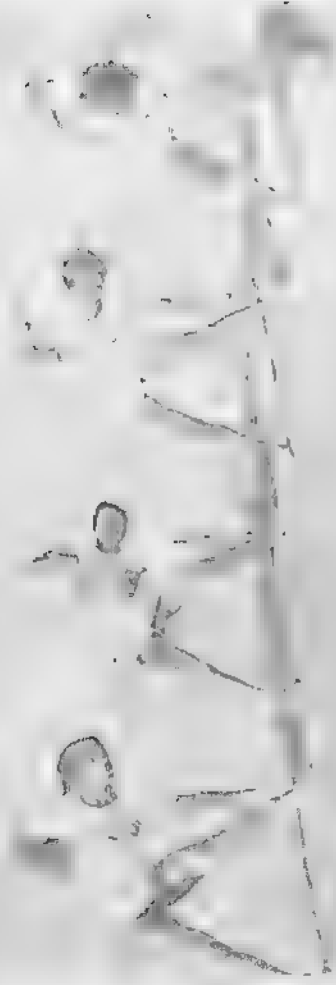
स्वरूपाची मुक्त साहस प्रेरणा (Primary instinct) असावी. जीवो-
जीवस्य जीवनम् या न्यायाने विकसीत होत जाणाऱ्या जीवसृष्टीत असे असणे
सहज शक्य आहे. एकाने दुसऱ्या वळावर केलेली मात माणसाना अधिष्ठे.
मुसंडूतपणाच्या कवचाखाली ही आवड माणूस फारशी उघडपणे दाखवू
शकत नाही. त्यानही एक नष्ट होतो, थावतां आणि दुसरा विजयी होतो.
पुढे जातो. हे तर माणसाच्या आतील मूळ वृत्तीला अधिकच उत्तेजित करणारे
वाटते. परामून झालेला तात्पुरता हरलेला पुन्हा दुसऱ्याला नामोहरम करण्या-
साठी दंड खोपटून मैदानात येतो. हे वघण्यात त्याला विलक्षण आनंद वाटतो.
कवड्डीमध्ये नेमके हे घडते. आखीव रेखीव पद्धतीने नियमाच्या चौकटीत
घडते, ती अनने शारिरिक झटापट त्यामध्येही एकदा वाद झालेला खेळाडू
पुन्हा आत आला की तो इथे त्याची मव्याज परत फेडही करू शकतो.
आणि असे अवघ्या ४० मिनिटात अनेक वेळा घडू शकते. सर्वसामान्य प्रेक्षकांना
कौशल्याच्या शास्त्रीय आविष्काराशी फारसे कर्तव्य नसते. त्याला हवी असते
सतत झटापट. एकतर्फी न ठरता सतत विजयाचे पारडे एका बाजूने दुसरीकडे व
दुसऱ्या बाजूकडून पहिल्या बाजूकडे झुकणारी झटापट हवी. प्रत्येकजण या
रणबुद्धाळीमध्ये दुसऱ्याला सव्याशेर ठरण्याची खटाटोप करत असतो. क्रीडाग-
णातल्या खेळाडूंची संख्या खेळाची पद्धत झटापटीची पद्धत, आणि विजयाचे
पारडे सतत चालते बदलते असते आणि ही गोष्ट प्रेक्षकांना सर्वाधिक आनंद
देणारी असते. संघ कितीही बलवान असो खेळाडू कितीही उत्तम असोत.
त्यांच्यातील एखाद्या गुणावर खेळला गेलेला वा एकतर्फी खेळला गेलेला
सामना सामान्य प्रेक्षकाला कधीच आवडत नाही. त्यापेक्षा कमी दर्जाच्या
संघाचा व खेळाडूंचा बरीलप्रमाणे गुणफलक मतन हालता ठेवणारा खेळच
त्यांना अधिक प्रिय वाटतो. त्यांच्या आयुष्यात त्यांनाही दुसऱ्यावर मात
करण्याची इच्छा असते. त्यांची मुक्त इच्छापूर्ती समोरच्या खेळाडूद्वारे होत
असते. ही शारिरीक झुज आणि त्यानही निर्णायक झुंज ज्या ज्या ठिकाणी
असते तेथे प्रेक्षक हा भिळतोच. सग ती मारतातील नामवंत मल्लांची कुस्ती
असो वा महंमद अलीचे परवेजातील मुष्टीयुद्ध असो. यातही गंमत म्हणजे
कितीही झटापट होऊन कुस्ती निकानी झाली नाही. वा मुष्टीयुद्ध बरोबरीत
मुटले. तरी मग प्रेक्षकाला त्याचे तेवढे आकर्षण वाटत नाही. या सगळ्या
भागाचे मूळ कारण म्हणूनच खेळाच्या द्वारे माणसाचा, सुखावणारा एकाने
दुसऱ्यावर शारिरिक बळाने प्रभुत्व गाजविण्याचा (Primary instinct)
(मूलसूत स्वभाव धर्म) आहे असे समजावे लागेल. संस्कृतीच्या आवरणा-

पाठीच्या कण्याचे व्यायाम



छायाचित्र ७०. पोटावर झोपून -प्रकारे हलणे. पृष्ठ क्र. १२९ (४ अ)



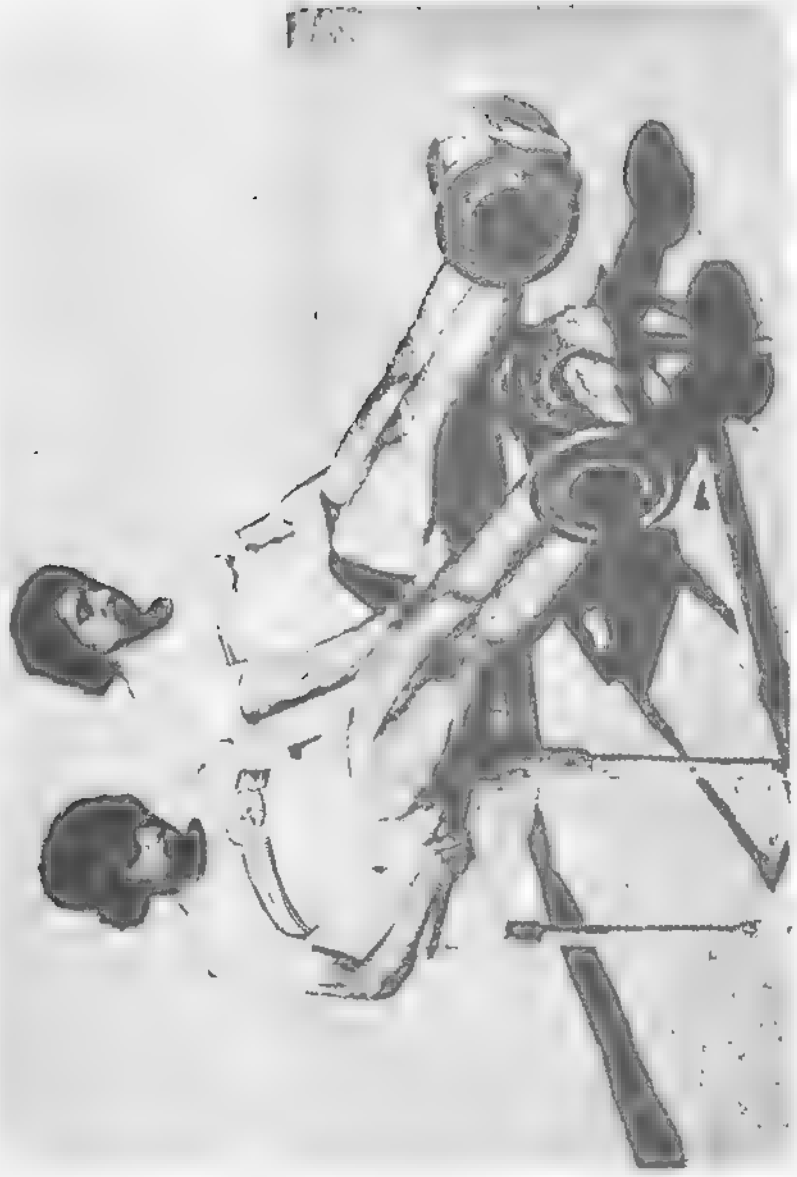


छायाचित्र ७२. पायात अंतर चवडे पुढील बाजूस कंबर एका बाजूस झुकविणे. पाठ क्र १३२ (४क)



छायाचित्र ७३ कमान टाकणे पुन्हा व १:५ (३)

Quadriceps



छायाचित्र ७४ पायाला वजन बांधून वा पायावर वजन ठेवून पाय सरळ कर उबवणे. पृष्ठ ३ ५३९ (५३)

Quadriceps

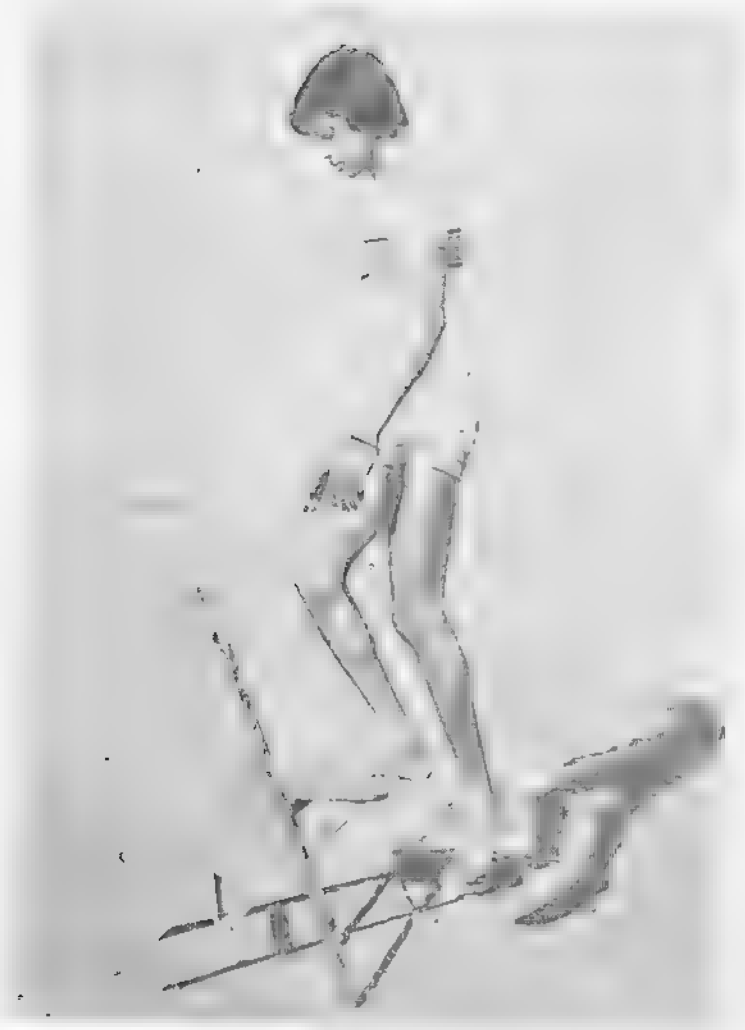


छायाचित्र ७५ खांद्यावर वजन हाफ स्कॅट बँठका मारणे.
पृष्ठ क्र. १३९ (५ व)



Hamstrings

Calf muscles



आयाचित्र ७७. (अ) समोरच्या धुर्चोवर आलटून पालटून
पृष्ठ क्र. १४० (७ ब)

खाली तो दडलेला अपनो. त्यामुळे तो पूरा करण्यासाठी अशा शारिरिक सघन्युक्त प्रतिष्ठित खेळाची गरज असते.

आता हे करण्यासाठी कबड्डीखेळ काय काय वायुधे आहेत, हे बघावे लागेल. कबड्डी अंतरराष्ट्रीय होणे अवघड आहे; असे मन काही वर्षांपूर्वी भारतात आलेल्या दोन स्थाननाम परदेशी श्रीजातज्ञ नी रघुवंत बेने हॅने. त्यांच्यामते कोणत्याही साधनाशिवाय मर्यादित जागेत खेळल्या जाणाऱ्या खेळावर आपोआपच मर्यादा पडतात. खेळामध्ये कौशल्य किती प्रकारे दाखविता येईल याच्या शक्यता फार रहान नसत या उलट हाकी, फुटबॉलमध्ये मैदानाचा आकार व चेंडू आणि खेळाडूंच्या जागा याची अक्षरशः अनगिणत गनयना (Permutation Combination) अस्तित्वात येतात. मर्यादित जागेत खेळल्या जाणाऱ्या व्हॉलीबॉलमध्येही या शक्यता खूप असतात पर्यावाने कौशल्याचे म्हणजेच प्रेक्षकांना आकर्षित करण्याचे, शिष्टविण्याचे खिळवून देण्याच्या असम्य प्रकारामुळे जगभर हे खेळ चटकन लोकप्रिय बनले याच दृष्टीकोनातून बघायचे तर कबड्डीतील ही उणीच मान्य करावी लागेल. पण दुसऱ्या दृष्टीकोनातून बघायचे तर हा दोष नसून कबड्डीचा गुण आहे. कारण साधनाशिवाय आणि मर्यादित जागा यामुळे तर कबड्डी हा शारिरिक सघर्षाचा झटापटीचा शक्तीशुक्तीचा मिलाफ साधनागार खेळ बनतो. आणि असा साधिक, सघर्षयुक्त, कमी वेळेतील, अन्वर्चीक खेळ असल्याने तर कबड्डी समुदायाचा लोकप्रिय खेळ बनतो. तेव्हा कबड्डी अंतरराष्ट्रीय करण्याचे असेल तर प्रथम बघावे लागेल ते हे की, कबड्डीचे हे सर्व गुण, शिष्ट प्रत्येक सामन्यात अधिकाधिक अंगाने कसे प्रगटतील. कबड्डीमध्ये पकडीचे आणि चढाईचे वाही आठवडा प्रमुख प्रकार व वैशिष्ट्ये आहेत. ही वैशिष्ट्ये खेळाच्या विविध अवस्थेमध्ये (सामना तापना असताना) सामना मात्रधरणे चालला असताना, सामना थंड असताना, निदान रेपेअर) आणि सधनतील खेळाडूंची सख्या विविध असताना (१ ते ७ व यामधील कमी अधिक खेळाडू आत असल्याने बदलते क्षेत्ररक्षण) खेळाडूंनी आपल्या दृवतीप्रमाणे अमलात आणणे यातील सघर्ष व कौशल्य यावर कबड्डीची आकर्षकता अवलंबून आहे. यासाठी कबड्डी अंतरराष्ट्रीय करणे आणि त्याचबरोबर राष्ट्रीय खेळाचा कस वाढविण्यासाठी खालील गोष्टी आवश्यक आहेत.—

(१) कबड्डीमधील खेळाडूला निशेपतः चांगल्या खेळाडूला सर्व प्रकारची कौशल्ये जाणीपूर्वक परिश्रमाने आत्मसात करावयास लावणे. ही कौशल्ये

त्याला दोन्ही बाजूंनी वापरता येतील हे पहाणे (बहुसंख्य खेळाडू एकाच बाजूने चढाई करतात वा एकाच बाजूने क्षेत्ररक्षण करण्यात वाकवणार असतात).

(२) सध्या होतं तें असे की, दोन चांगल्या सघांच्या लढतीत ज्या सघाच्या हातात प्रथम गुण जातो तो बळकट क्षेत्ररक्षणाच्या जोरावर सामना अंमतीत जिंकतो. सामना गुणांच्या दृष्टीने सतत वरखाली होणे आणि क्षेत्ररक्षण सतत बदलणे या दोन गोष्टी सामना आकर्षक होण्यासाठी अत्यावश्यक आहेत. कवड्डीमध्ये 'अ' दर्जाच्या स्पर्धेतील विजेते सामने असे होतात याची आकडेवारी आज उपलब्ध नाही. परंतु ती पंचवीस तीस टक्क्यांवर जास्त नसावी. त्यामुळे होते असे की, संघर्ष शक्य तेवढा टाळून वचावाचा पवित्रा घेणे वा संघर्ष झाल्याम एकतर्फी लढत असे दृष्ट्येने. यामुळे कवड्डीचे मूळ आकर्षण-केन्द्र नाहीसे होते. कारण सर्व खेळाडूंना त्यांच्या अंगाच्या सर्व कौशल्याला वाव व आवडत देणारी परिस्थितीची अपरिहार्यता सामन्यात क्वचित प्रमाणात निर्माण होते. त्यामुळे कवड्डीचे सर्व Potentials म्हणजे प्रत्येक खेळाडूची चढाई + पकड कौशल्य यापैकी फक्त निम्मेच वा त्याहूनही कमी कौशल्य प्रत्यक्षात आढळून येते. यामुळे पहिला गुण मिळविण्यासाठी आस्थितिक सावधगिरी (त्यासाठी खेळ कितीही संघ झाला तरी चालेल). तो मिळाल्याम बळकट क्षेत्ररक्षणाच्या जोरावर तो टिकविणे आणि तो गमविल्याम, बहुसंख्य वेळा निदान रेपा बंद करून तो मिळविण्यासाठी प्रयत्न करणे असा माधारणपणे खेळातला साचा बसून जातो, गेला आहे. एक बाजू (ज्याच्या हातात गुणाधिक्य आहे) कण्वरपणे फक्त वचाव करणे (त्याच्यातील चांगले चढाई-पटूही चढाई वेळेस मुगक्षित विभागाच्या आत फारसे जात नाहीत. तसे जाणे सामना जिंकण्याच्या दृष्टीने आवश्यक नसते, म्हणून योग्यही नसते. आणि दुसरी बाजू जमेल तेवढी आक्रमकता दाखविते यामुळे होतं असे की प्रत्येक संघातील खेळाडूची फक्त एकाच बाजूची कौशल्ये उपयोगात येतात. बऱ्याच वेळेला चांगल्या चांगल्या सघातील खेळाडूंनादेखील अंतीम रेपेवर उभी असलेली प्रतिस्पर्ध्याची बचावफळी छेदणे शक्य होत नाही. अशावेळी या सघाचे खेळाडू चढाईचा प्रयत्न थांबवून निदान रेपा बंद करून सामना फिरविण्याचा प्रयत्न करतात म्हणजे दोन्ही संघ बचावतवाचा वापर करू लागतात. या सर्व घडामोडीत गुणसंख्या खालीवर झाल्याम काही चमकदारपणा सामन्यात येतो खरा परंतु असे प्रसंग चांगल्या सामन्यात तुलनेने कमी वेळा येतात. (नेमकी आकडेवारी ठेवण्याचा प्रयत्नच न झाल्याने तसे नेमके सांगता

येणार नाही एवढेच.) आणि त्यामुळे चांगल्या सामन्यातही चार दोनच चांगल्या झटापटी बघाव्यास मिळतात.

चालू युग गतिमानतेचे समजण्यात येते. कमी वेळाने जास्त काम, जास्त रंगत खेळाने येईल यादृष्टीने सर्व जगात खेळाची पुनर्रचना चालली आहे. कुस्तीचा वेळ कमी करण्यात आला. कुस्ती गुणावर विजयी ठरण्याऐवजी निकामीच झाली पाहिजे असे प्रतिपादले जाऊ लागले आहे. क्रिकेटच्या एका दिवसाच्या सामन्यांनाही प्रचंड लोकप्रियता मिळाली. हॉकी क्वीम हिरव्ळीवर आला. अर्थ एवढाच की खेळाचे नियम, पद्धती, मैदान, याबाबत रतत बदल घडत आहेत. खेळाचा मूळ आत्मा कायम ठेवून खेळ अधिकाधिक गतिमान, आकर्षक, कसदार करण्याचे प्रयत्न चालू आहेत.

यादृष्टीने विचार करता; कवड्डीमध्ये प्रायोगिक सामन्यांना खूपच वाव आहे. कवड्डीचे मैदान कशाचे असावे? राखीव श्रेय असावे का नसावे? पंधरा मिनिटाचे तीन डाव केले व प्रत्येक डावातील विजयाला स्वतंत्र मार्क दिले तर कसे होईल? प्रत्येक खेळाडूला प्रत्येक डावाने किमान एकदा चढाई कराव्यास लावणे सक्तीचे केल्यास काय होईल? किमानरेषा (cross line) ओलाडणे ज्याप्रमाणे चढाई करणाऱ्याला बध्नकारक असते. व ती न ओलाडल्यास (व खेळाडूही न बाद केल्यास) जसे तो बाद समजण्यात येतो तसे एखादी कमाल रेषा आगून ती ओलांडल्याबद्दल चढाईपटूला अंक गुण जास्त दिल्यास काय होईल? असे अनेक पर्याय कवड्डीत उभे करता येतील. कवड्डी आंतरराष्ट्रीय झाल्यावर या गोष्टी प्रकटपणे जाणवू लागतील. संघर्षवान खेळ म्हणून आपण ज्याचा प्रचार करू इच्छितो त्यातील बरामचा वेळ संघर्षाची प्रतीक्षा करण्याचेच नशिबी यावे हे खेळाच्या प्रसाराच्या दृष्टीने नक्कीच योग्य नव्हे. यासाठी असोसिएशनने याबाबत मूचना मागवून एका निवड समितीमार्फत त्यातील उत्तम सूचना निवडण्यात; काही संस्था संघटनांच्या मार्फत किमान जिल्हा-पातळीवर तरी अशा प्रायोगिक स्पर्धा संयोजित कराव्यात व एका तज्ञ समिती मार्फत प्रत्यक्ष सामन्यातील वस्तुस्थिती सर्व दृष्टीने अवलोकन करावी आणि त्यामधून एखादी उत्तम सूचना, बदल नजरेत आल्यास कवड्डीच्या मूळ स्वरूपात त्याचा समावेश करावा. या गोष्टीची आज कवड्डीस अनिवार्य आवश्यकता आहे.

(ब) कवड्डीचे मैदान

कवड्डीमध्ये त्याठिकाणी सघर्ष घडतो ते मैदान ही खेळाच्या दृष्टीने अत्यंत महत्वाची गोष्ट आहे. मैदानाचे अनेक प्रकारे फायदेतोटे खेळाडूला सामन्यात होत असतात. कवड्डीचे मैदान कोठे कसे तयार करावे याची अेक वाक्यता सोडाच परंतु साधारण नेमका आराखडाही अधिकृतपणे मान्य असा सध्या तयार झालेला नाही. त्यामुळे मैदान हे कधी गाळाची, कधी तावडी, कधी चिकणमाती, कधी साधी माती वापरून तयार केले जाते. बरील प्रकारच्या मातीमध्ये इच्छेनुसार मुरुम, शेण, मुसा बगैरे गोष्टी अेकत्रित केल्या जातात. मैदान आधी किती खणावे, त्यात किती प्रमाणात बरील गोष्टी वा अन्य कोणत्या गोष्टी मिसळाय्यात, त्यावर किती काळ व किती पाणी मारावे, किती प्रेशरने किती वेळ रोलिंग करावे, मैदान सारवावे का? मैदाना-बरील रेषाची जाडी किती असावी? ती वेवडीच राहिल या पद्धतीने रेषा कशाच्या सहाय्याने (हाताने, मशिनने) मारण्या? सामन्यात पुसत्या जाणार नाहीत अशा रेषा मारता येणे शक्य आहे की नाही त्यासाठी कोणत्या प्रकारची पांढरी पावडर काय प्रकारे वापरावी लागेल? हॉकीतील कृत्रिम हिरवळी प्रमाणे कवड्डीही कृत्रिम हिरवळीवर वा मैदानावर खेळत्यास कोणते फायदे-तोटे? हे मॅट कसे तयार करावे? कवड्डी खेळाडूस खेळातील झटापटीत मार लागणार नाही इतके (Soft), खेळाने उकाणार नाही व पायाला (Rebound force) मिळेल इतके घट्ट (firm) व खेळताना पायाला वा पायाच्या तळव्याला लागणार नाही इतके मऊ (Smooth) असे मैदान कसे तयार करावे? याचा शास्त्रीय अभ्यासही अत्यंत आवश्यक गोष्ट आहे. कवड्डी कृत्रिम तयार मैदाना-वर खेळावयाची ठरविल्यास मग ती कोणत्याही स्वरूपाच्या मऊ (Smooth) पृष्ठभागावर ते मैदान पसरून खुल्या ठिकाणी वा बंदीस्त हॉलमध्येही खेळता येईल. मैदान जमिनीवरच तयार करावयाचे ठरविल्यास ज्याठिकाणी मैदान करावयाचे त्याठिकाणी जमिनीचे भूगर्भशास्त्रीय दृष्ट्या पृथकरण आणि त्या मातीच्या नमुन्याप्रमाणे मैदान तयार करण्याची बदलत जाण री. कृती हा एका स्वतंत्र सशोधनाचा विषय राहिल. उदा. सागलीचा कृष्णाकाठ, महाबळेश्वरची तावडी माती व मुंबईची समुद्रकिनार्याची जमीन या प्रत्येक ठिकाणी मैदान तयार करण्याची पद्धत एकच रहाणार नाही. अर्थातच यामाठी प्रयोगशाळेची आवश्यकता आपोआपच निर्माण होते.

(२) कबड्डी खेळावयासाठी सर्वसामान्यपणे उपयोगात येणारे पूर्वं तज्ञारीचे खेळ व स्नायूंचे व्यायाम आपण या आधीच एका प्रकरणामध्ये बघितले आहेत. परंतु कबड्डीचा जसजसा आंतरराष्ट्रीय पातळीवर प्रसार होत जाईल तसतसा याबाबत अधिकाधिक आधुनिक दृष्टीकोन सर्वच बाबतीत स्वीकारणे अपरिहार्य ठरेल. पूर्वं तयारीचे खेळ कोणते असावेत की ज्यामुळे खेळाडूंची सर्वसाधारणपणे सर्व बाबतीत शारीरिक, मानसिक तयारी होईल? सर्वसाधारण शारीरिक तदुरुस्ती व कबड्डीच्या खेळातील 'फिटनेस' यादृष्टीने सर्वसाधारण व्यायाम कोणते असावेत? कबड्डीतील विशेष कौशल्यात उपयोगी पडणारे हातापायांचे स्नायू कोणते? ते विशेषत्वाने उपयोगी पडणारे कार्यक्षम व्हावेत यासाठी कोणत्या प्रकारचा व्यायाम घ्यावा? खेळातील चढाई व पकडीच्या प्रत्येक कौशल्याचा बऱ्यातील उपविभागाचा अधिकाधिक विकास कसा करावा? उदा. ४॥ मीटरवर उभा राहून अेका पदन्यासात ५॥ मीटरवर जावून पायाने ६॥ मीटरवरचा खेळाडू मारावयाचे कौशल्यातील पोट विभाग असे.

(१) मध्यरेषेपासून ४॥॥ मीटरवर जाणे.

(२) तेथे पदन्यास टाकणे.

(३) ५॥ मीटरवर बैठी घेऊन पाय मारणे.

(४) पाय मारून खेळाडू वाद करून उठून चटकन् मागे येणे यामध्ये

(१) मध्य रेषेपासून ४॥॥ मीटरवर (नेमक्या जागेवर) कमीत कमी सेकंदात कसे जावे.

(२) ४॥॥ मीटरवरून टाकलेला पदन्यास ५॥ मीटरवर नेमक्या जागेवर जाणे. सरावाने हे एका स्टेपचे अंतर अर्ध्या मीटर पेक्षाही अधिकाधिक कसे वाढवावे, ज्यामुळे चढाई करणारा ४॥ मीटर ऐवजी ४॥ मीटरवरूनही तो पाय अवचूक मारू शकेल! व इतर बहुसंख्य वेळा विभागात सुरक्षित राहील.

(३) पाय मारणे व उठणे हे काम कमीत कमी सेकंदात करावयास शिकणे.

(४) पाय मारताच विशेषता यशस्वी पाय मारताच; झपाट्याने त्याच स्टेपींगमध्ये जास्तीत जास्त रेषेकडे येणे. ज्यामुळे पुन्हा चढाईपटू सुरक्षित विभागात येईल.

अशा प्रकारे खेळातील सर्व हालचालींचे पृथक्करण करून त्यातील प्रत्येक उपविभागाचा कस वाढविणे आणि त्यासाठी पुन्हा स्वतंत्र व्यायाम प्रकार शोधणे. हे सारे काम करण्याची सुरवात आंतरराष्ट्रीय उबरठ्यावरच्या कवड्डीने घ्यावयास हवी. यासाठी काही छंटींमोठी उपकरणेही शोधून काढावी लागतील. ज्यामुळे सरावास पाय मारण्याचे टाईमिंग मोजणे, मारलेला पाय किती अंतरातून कोणातून फिरते व खेळाडूला ती अचूक लागेल का याचा अंदाज घेणे. या गोष्टी शक्य होतील. उदा. एका वाराला फुगे वा खरी चेडू टागावेत त्याच्यातील अंतर कमीजामन करण्याची तसेच ती पुढेमागे करण्याची सोय असावी. पाय मारणाऱ्या खेळाडूने अशाप्रकारे पाय मारण्याचा मराव करावा की त्या चेडूनील अंतर हळुहळु वाढवत गेले की त्याच्या पायाच्या आवाक्याने त्यांना स्पर्श होईल वा चेडू काही प्रमाणात मागे गेले (जितक्या प्रमाणात वचावाचा खेळाडू शेवटच्या रेपेवर मागे झुकू शकेल त्या प्रमाणात) तरीही त्याचा पाय त्याला लागू शकेल. सुरवातीला चेडू जवळ असताना पाय लागणे आणि नंतर ते लांब वा पुढे मागे केल्यावरही पाय लागणे याचा अर्थ शास्त्रीय प्रगती.

(८) कवड्डीच्या दुखापती - ज्या खेळाचा आत्मा शारिरीक संघर्ष आहे. त्यामध्ये हाणाच्या झटापटीत काही दुखापती होणे ही गोष्ट असली तरी या दुखापती कमीत कमी होतील आणि त्याचे स्वरूप हे गंभीर दुखापतीचे नसाणार नाही. याची स्तन काळजी घेणे हे खेळाच्या प्रगतीचे लक्षण मानावे लागेल. दुखापती प्रामुख्याने खालील प्रकारे होतात.-

(१) चुकीच्या तंत्राने घेतलेल्या पकडी.

(२) क्रीडांगणाशी होणारा शारिरीक संघर्ष.

(३) पकड करणाऱ्या खेळाडूची चढाई करणाऱ्या गड्यास होईल.

(४) दुखापत करण्याची विकृत मनोवृत्ती.

(५) पकड जालेल्या चढाईपटूने आपण मुटू दकणार नाही याची निश्चित खात्री झाली असली तरी त्याने केलेली धडपड.

(१) पकड घेताना ज्या पकडीमुळे चढाई करणाऱ्या खेळाडूस गंभीर इजा होण्याची किंवा करता येण्याची शक्यता आहे. अशा स्वरूपाच्या कोवडकैची, हात-कैची, पाठकैची या स्वरूपाच्या पकडी कवड्डीमध्ये पूर्णपणे रद्द ठरल्या आहेत आणि ते योग्यच आहे. यामुळे कवड्डी मधला घसमुळेपणा आणि चढाईपटूला स्वतःच्या

डातापायाला गभीर दुखापत होण्याची बाता निवळण्याची वाटणारी भिती नष्ट झाली. कवड्डीमध्ये चढाईपटूने लाथ मारणे हेही बंद करणे कारण त्यामुळेही पकड करण्यास धोका ममबत्ती हा विचार काहीजण मांडतात. वस्तुतः तो तेंवढा बरोबर नाही. कवड्डीमध्ये एकतर चढाईपटूच्या हातात जी मर्यादीत कीडल्ये आहेत. त्यातीलही एक हत्यार काढून घेणे योग्य नव्हे. दुसरे असे की लाथ मारणारा खेळाडू केवळ दुसऱ्याला दुखापत करण्याच्या उद्दीष्टाने लाथ मारू शकत नाही; कारण त्यावेळी त्याचा तोंड अस्थिर होत असतो आणि त्याची पाठ दिसते. त्यामुळे तो मळपटण्याची शक्यताही त्याला नाकारता येत नाही. तिसरे म्हणजे लाथने जरी प्रसंगी ती जोरान व शरीराच्या ताजुक भागावर बसली तरी प्रासंगिक जोरदार आघात या पलीकडे काही होत नाही. ज्याप्रमाणे कैचीने हात निसटण्याची वा पाय जोरात मुरगळण्याची भिती असते. तेव्हा या गोष्टी लक्षात घेतल्या नंतरच्या खेळात लाथने दुखापती होण्याचे प्रमाण खूपच कमी रहाते. मात्र पकड घेणाऱ्या खेळाडूनी पकडीचे त्यांना अभिप्रेत असलेले तंत्र योग्य त्याप्रकारे अंमलात आणायचास हवे. तीतंत्रे चुकीच्या पद्धतीने त्यांनी अंमलात आणल्यास दुखापत वाढण्याची शक्यता असते. चढाई करणाऱ्या खेळाडूनेही गोघ्नलून वा अविचाराने एखादी गोष्ट केल्यास त्यालाही मार लागण्याची शक्यता आहे.

कवड्डीमधील या दुखापती खेळापूर्वी सर्व स्नायूंना अत्यंत व्यवस्थित पद्धतीने व्यायाम दिल्यास वऱ्याच प्रमाणात कमी करता येतात. खेळातील पकडी तंत्राचा विकास देखील याबाबत मदत करतो. उदा. व्यवस्थितपणे साखळी पद्धतीची पकड घेतल्यावर वा योग्य पद्धतीने ब्लांक मारल्यावर होणाऱ्या इजा यापट काढणे वा धडक मारणे या प्रकारात होणाऱ्या इजापेक्षा कमी असतात. तेव्हा कवड्डी आंतरराष्ट्रीय करताना चढाई व पकड करणाऱ्याच्या हालचाली व कृती या दुखापती टाळण्याच्या दृष्टीने जास्तीत जास्त निर्धारक व खेळाच्या तंत्राच्या दृष्टीने अधिकाधिक विकसित होतील अशी सतत काळजी घ्यावी लागेल. कवड्डीमध्ये छोट्या मोठ्या सांध्यांना दुखापती लक्षात घेता सर्व सांध्यांच्या हालचाली अधिक र्चपळपणे, कार्यक्षमपणे करणे आणि त्या सांध्यांच्या जवळच्या विशेषतः पायांच्या स्नायूगटांची ताकद वाढविणे या गोष्टी प्रथम कराव्या लागतील.

(२) क्रीडांगणावर झटपट पळणारे खेळाडू पसरल्यानंतर वा होणाऱ्या दुखापती वा खेळाडू हालताना त्याच्या तळपायाचा मैदानाला सतत स्पर्श झाल्याने काही जणांच्या पायाची जाणारी कातडी या गोष्टी दिमाक्यास मामुली दिसतात; तर खेळाच्या कौशल्यावर त्याचा मोठाच परिणाम होतो. यानाठी एकतर मैदान असे हवे की, ज्याच्यावर कमीत कमी दुखापती (Abresion) नगरे प्रकारच्या) होतील व पायांच्या तळव्यांनाही त्रास होणार नाही. इतरही काही उपायांनी औषधे व्यायाम तळव्यांच्या व बोटांच्या कातडीचा टणकपणा वाढणे शक्य आहे का व कसे यावर संशोधन व्हावयास हवे.

(३) पकडलेल्या खेळाडूला दुखापत होईल या प्रकारे मुद्दाम कोणती गोष्ट करणे (उदा. मान दावणे, पोटात मारणे) ही कृती खेळाच्या मूळ उद्देशाला संपूर्ण विसंगत आहे. सर्वत्र खेळात हे प्रकार काही थोडे खेळाडू करतात. परंतु यामुळे खेळाची व मधाची दोघांचीही शान जाते. आंतरराष्ट्रीय कबड्डी खेळू इच्छिणाऱ्या भारतीय खेळाडूंनी ही गोष्ट प्रथमचामून कटाक्षाने टाळावयास हवी.

(४) काही चढाई करणारे खेळाडू पंचाची शिट्टीवाजेपर्यंत आत्यंतिक धडपड करतात. सर्वसामान्यपणे शेवटपर्यंत धडपड करणे योग्यच असले तरी चांगल्या चढाईपटूस आपण कोणत्या क्षणी दुर्दैवाने असे पकडले गेले आहेत की, सुटणे अशक्य आहे याची जाणीव स्वतःपुरती हवी म्हणजे त्या धडपडीत दिनाकारण होणारी दुखापत टळेल अशी समज असणे हे ध्याडपणाचे नव्हे तर खेळाच्या प्रभुत्वाचे लक्षण आहे.

कबड्डी प्रसार-

(१) कबड्डी वाङ्मय प्रकार

जिसेवा, लेवणीचा आणि मुद्रणाचा शोध मानवी इतिहासात यासाठीच क्रान्तीकारक मानतात की- त्यामुळे मानवी संस्कृतीच्या इतिहासात एक वेगळे परिणाम लाभले. ज्या कोणाला आपल्या कल्पना आणि सकल्पनांचा यथा-याग्यपणे सार्वत्रिक प्रसार करायचा असेल त्याला, म्हणूनच आपल्या विचारांचे विपुल वाङ्मय प्रसिद्ध करणे अत्यावश्यक ठरते. वाङ्मयाचा फायदा अनेक प्रकारे होता. ऐकत-ज्या कल्पना आपण अमर्तपणे बोलत असतो त्या शब्दात आणि आकृतीत वा चित्रात आणताना त्याला



छायाचित्र ७७ (ब) पंज्याविर उडया घेणे. पृष्ठ १४० (७३)



छायाचित्र ७८ सांझावर वजन घेवून पंज्यावर चालणे.

पृष्ठ क्र. १४० (७क)

Biceps Deltoid shoulder joint



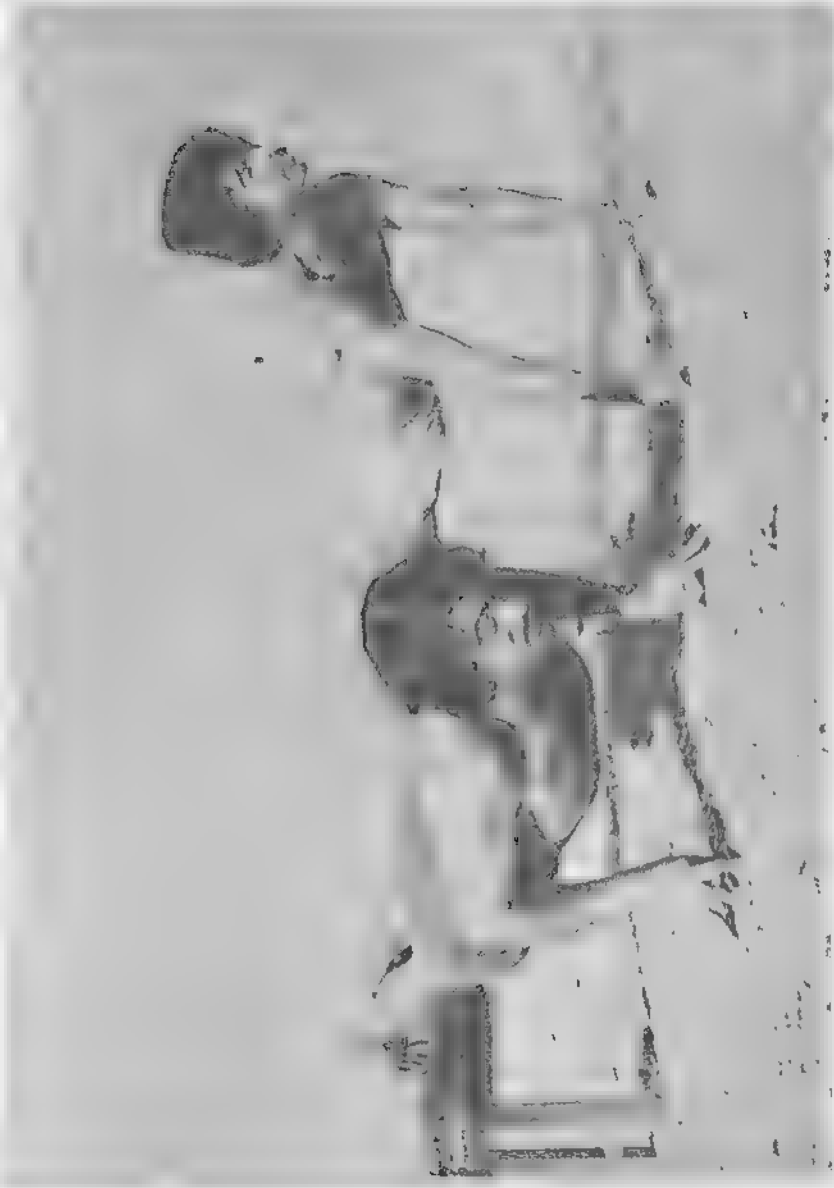
छायाचित्र ७९. दोपस-पाय व हात एका पातळीवर. गूट न. १६० (८ अ)

Biceps Deltoid shoulder joint



छायाचित्र ८०. पाय उंचावर ठेवून डीप्स मारणे. पृष्ठ क्र १४० (८ व)

Biceps Deltoid shoulder joint



छायाचित्र ८१ बोटावर डीप्स मारणे.

पृष्ठ क्र १४० (८क)

Biceps Deltoid shoulder joint

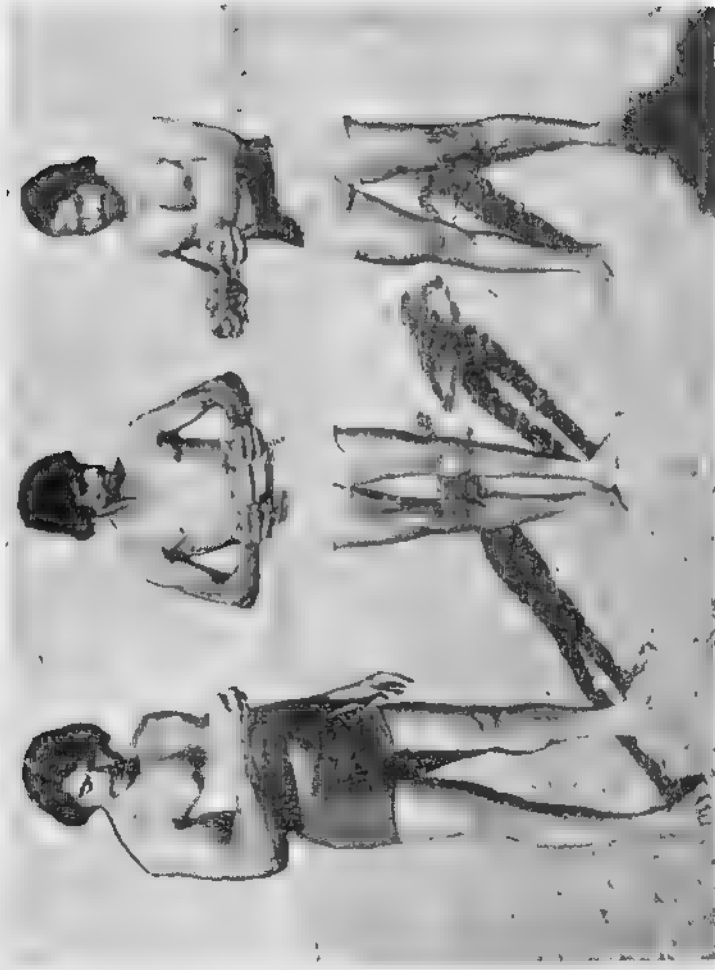


ਪਾਸਾਕਿਤ ੮੨ ਪਾਸੀਬਰ ਬਰਨ ਟੇਬਲ ਫੀਲਡ ਮਾਨਯੋ ੧੧੩ ਖ ੧੬੦ (੮੩)



છાયાચિત્ર ૮૩ સોનકોટી રહેતી પુત્રી અને તેના પુત્ર સાથે જાણીતા પુત્ર (૧૯૦૧)

Fleuors of Forearm



छायाचित्र ८४. हाताने लोखंडी व साधा बॉल दाबणे पृष्ठ क्र. १४० (९ अ')



Fleuors of Forearm



छायाचित्र ८५ दोरीला बांधलेली जड बॅग वा वजन हाताने गुंडाळत जाणे.
पृष्ठ क्र. १४० (९ब)

नेमकेपणा लाभता. कवड्डी सारख्या विकसनशील खेळात याचा निश्चितच उपयोग होतो. खेळाचा सर्वसामान्य प्रेक्षक व खेळाडू, क्रिडातज्ञ यांना वेग-वेगळ्या पातळ्यांवर हे वाङ्मय मनोरंजक व उपयुक्त ठरू शकते. ज्या नवीन प्रान्त वा देशात कवड्डी रुजवावयाचा आहे. त्या ठिकाणच्या उत्साही कार्यकर्त्यांना हे वाङ्मय फारच मार्गदर्शक ठरते.

आजची कवड्डी खेळावावतच्या वाङ्मयाची वा इतर प्रचार साहित्याची स्थिती समाधानकारक नाही. यावावत काय करता येईल यावावतच्या काही कल्पना सूत्ररूपाने भाडून आहे. हे काम वेळ घेणारे, खर्चिक व सतत नव्या कल्पनांची भर पडण्याची शक्यता असणारे आहे. याची जाणीव अर्थातच ठेवली पाहिजे.

(१) कवड्डीचे नियम:- सामान्याचे नियम पंचाची कतंव्ये यावावत माहिती देणारे पुस्तक आज कतही मापात उपलब्ध आहे. ते भारतातील सर्व प्रांतिक भाषात आणि कवड्डी आशियाई आणि ऑलिम्पिकमध्ये नेण्यासाठी ज्या ज्या देशात कवड्डी रुजविण्याचा आपला विचार आहे त्या त्या ठिकाणी त्यांच्या भाषेत प्रकाशित करणे.

(२) या नियमांचा प्रत्यक्षात वापर करताना वेगवेगळ्या परिस्थितीत तो कसा केला जातो याचे फोटोसहित व विवेचनासहोत स्पष्टीकरण देणारे पुस्तक वा पुस्तिका नवोदीत खेळाडूंना त्यांच्या कोणत्या चुका टाळाव्यात या दृष्टीने चांगला उपयोग होईल. असे अनेक प्रश्न आज पंच परिक्षेत विचारले जातात. त्यामुळे या पुस्तकाचा फायदा पंचपरिक्षेत बसणाऱ्यांनाही होईल.

(३) कवड्डीच्या पूर्व तयारीसाठी १) पूर्व तयारीचे व्यायाम प्रकार २) विशिष्ट खेळ, ३) कवड्डीच्या हालचालीत वापरले जाणारे विविध स्नायूगट त्याची शरीर शास्त्रीय माहिती (Anatomical Intermation), त्याच्यासाठी घ्यावयाचे खास व्यायाम याचे विवेचन करणाऱ्या पुस्तिका वा पुस्तक.

(४) कवड्डीत खेळाडूंना कसे प्रशिक्षित करावे याचा तपशिलवार विचार करणारे पुस्तक.

(५) कवड्डीत खेळाडूला होणाऱ्या दुःखापती कशा टाळाव्यात? झालेल्या दुःखापतींना कोणते प्रथमोपचार घ्यावेत, सामान्यतः कोणती औषधे घ्यावीत अधिक गंभीर दुःखापती कोणत्या, त्यांच्यासाठी कोणत्या तपासण्या आणि

कळिज्या घड्यातात, सामन्यानंतर रोज मसाज कमा करावा याबाबत मार्गदर्शन करणारे लेखन.

(६) कवड्डीच्या विविध अंगाची उदा. चढाई, पकड, निदान रेंवेवरचा खेळ, खेळाडूचे मानमशास्त्र या बाबींची सविस्तर, सोदाहरण, सचित्र चर्चा करणाऱ्या पुस्तिका.

(७) हुतूतूचा इतिहास आणि त्यामधून कवड्डीचा झालेला उगम आणि विकास याचा सविस्तर इतिहास.

(८) विविध सामन्यातील विविध प्रकारांच्या नोंदी तश्याही करणारे पुस्तक.

(९) यावरोबरच कवड्डीपाठी खास मोठे चार्ट करून घ्यावेत ज्याच्या आधारे खेळाडूना खेळाचे नियम व खेळाची सर्व कोशल्या ही शाळेतील वा कॉलेजातील फारसा तज्ञ नसलेला शिक्षकही व्यवस्थितपणे सांगू शकेल.

(१०) विविध प्रकारच्या कृती करून दाखविणारी एक छोटी यांत्रिक मानवी प्रतोकृती मारताना एका क्रीडाशिक्षकाने तयार केल्याचे वृत्त होते. अशा स्वरूपाच्या प्रतिकृती नवांदीत खेळाडूना बऱ्याच अचूकपणे कवड्डी-तोल विविध क्रिया व त्यातील विविध पैलू मुलमपणे समजावून सांगू शकतील. (उदा. लाथ मारताना कोन कसा असावा, लाथ किती लांब जावी कशी फिरवावी वगैरे).

(११) उभ्या खेळाडूंच्या कोनस्थानाच्या slow-motion films) घ्याव्यात व त्या दाखवाव्यात.

या स्वरूपाची निमित्ती करण्यासाठी तज्ञांच्या विविध समित्या नेमाव्यात. त्याच्याकडून आराखडा घ्यावा लागेल. पुन्हा त्याची इतर तज्ञाशी चर्चा करावी लागेल. व मग निर्दोष (शक्यतो) स्वरूपाने या कल्पना मांडाव्या लागतील. त्यांचा प्रत्यक्ष व्यवहारात अनुभव घेत योग्य त्या प्रकारे पुढे बदलही करावे लागतील. कवड्डीच्या वर्धिष्णु व्यापाची ही एक सततची आणि निकडीची गरज आहे.

कवड्डीचे गुणपत्रक

ज्या खेळाचा सविषयकाळ उज्वल आहे त्याच्या भूतकाळाचा इतिहास व वर्तमान घडामोडीच्या नोंदी अद्यावत असणे ही गोष्ट अगत्याची आहे

अनेक प्रकारे याचा उपयोग होतो. खेळाचा, खेळाडूंचा, सामन्यांचा त्यातील विक्रमाचा अशा नांदी खेळाच्या प्रगतीचे, अधोगतीचे रोमहर्षक प्रसंगाचे चित्रच डोळ्यासमोर जणू उभे करतात. क्रिकेटचा खेळ याबाबत आदर्श मानावा लागेल. प्रत्येक कसोटी वा प्रथम दर्ज्याच्या सामन्याच्या प्रत्येक डावात कोणता ना कोणता विक्रम निर्माण होतो, वैजिण्ट्ये निर्माण होते. आंतरराष्ट्रीय होवू इच्छिताऱ्या कबड्डीची स्थिती नेमकी याच्या विरुद्ध टोकाला आहे. काही सामन्यात काही सघानी वा सामन्यात कोणी किती चढाया केल्या वा किती खेळाडू बाद केले. याचा तात्पुरता लिहिलेला हिशोब, यापलीकडे कबड्डीत आज कोणत्याही स्वरूपाची आकडेवारी उपलब्ध नाही.

आज कबड्डीचे अमलेले गुणपत्रक अत्यंत टोवळ आहे. बाद झालेल्या आणि केलेल्या खेळाडूंचा तो फक्त ताळेबंद असतो. कबड्डीचा इतिहास निर्माण करावयाचा असेल तर चढाई करणारे खेळाडू व पकड घेणारे खेळाडू यांच्या खालील स्वरूपाच्या नोंदी होणे आवश्यक आहे.

चढाई

- (१) प्रत्येक खेळाडूने किती चढाया केल्या?
- (२) त्या चढाया किती सेकंदांच्या सरासरीने होत्या?
- (३) त्या चढायात तो कोणत्या विभागात खेळला. हे विभाग कसे असावेत याची कल्पना चढाई या प्रकरणात सुरुवातीस मांडली आहे क्रीडागणाबाहेर ठळक रेषांनी तो दाखविल्यास त्याची नोंद होणे शक्य होईल?
- (४) त्याने कोणती कीशल्ये किती वेळा वापरली?
- (५) त्याने किती खेळाडू बाद केले व ते कोणकोणत्या कीशल्याचा वापर करून (उदा. पाय मारणे, लाथ मारणे) बाद केले?
- (६) त्याने टाकलेल्या चढायाच्यावेळी समोरच्या सघात किती खेळाडू होते?
- (७) तो कितीवेळा बाद झाला? त्याच्या चढाईच्या कितल्या सेकंदाला बाद झाला?
- (८) त्याची पकड कोणत्या पद्धतीने (उदा. चवडा, लवण) झाली?

बचाव

- (१) पकड घेणाऱ्याने मैदानाच्या कोणत्या विभागात पकड घेतली ?
- (२) पकड कोणत्या पकडीच्या कौशल्याने घेतली ?
- (३) कितव्या सेकंदाला घेतली ?
- (४) पकडीमुळे चढाई करणारा बाद झाला का पकड घेणारा पकड अयशस्वी झाल्याने बाद झाला का ?
- (५) त्याच्याबरोबर इतर किती गडी बाद झाले ?
- (६) पकडणाऱ्याची क्षेत्ररक्षणातील जागा कोणती होती ? कोपरा, मध्य-रक्षक (डावा, उजवा) व हाताचा खेळाडू ?

अर्थातच या नोंदी करणे हे थोडे अभ्यासाचे व कौशल्याचे काम राहिल. परंतु क्षणाक्षणाला बदलणाऱ्या परिस्थितीचे अचूक मूल्यमापन करून निर्णय घेण्याचे अवघड काम करणारे पंच जर उपलब्ध होवू शकतात. तर फक्त नोंद करण्याचे कामासाठी काही जणाना प्रशिक्षित करणे अवघड नाही. कबड्डीत पकडीची व चढाईची मूलभूत कौशल्ये मर्यादीत आहेत. त्याची नोंद खुणांच्या साहाय्याने ठेवणे शक्य आहे. गुणलेखकांची संख्या वाढवून ती तीन करावी. सध्याच्या गुणलेखकाजवळ तेच काम द्यावे इतर दोन गुणलेखकांना निदान रेफे-पासून पांच फूट बाहेर बसवावे किंवा मैदानाचे विभाग दर्शविणाऱ्या ज्या रेफा मैदानाबाहेर असतील त्यामध्ये त्यांची जागा असावी. त्यामुळे त्याला याबाबतच्या नोंदी करणे ही सहज शक्य होईल. किमानपक्षी 'अ' दर्जाच्या स्पर्धांमध्येतरी या स्वरूपाच्या नोंदी व्हाव्यात. यासाठी वाढणाऱ्या गुणलेखकांच्या संख्येमुळे सामन्यांच्या अंदाजपत्रकात काही फारशी वाढ होणार नाही. जे सामने निवडीसाठी होणार आहेत; त्यातही या स्वरूपाच्या नोंदी उपयुक्त ठरतील. यासाठी तयार करावयाचे गुणपत्रक, ज्यात नोंदी परिपूर्णतेने परंतु सुलभतेने व्हाव्यात, हा ही कबड्डीसाठी करावयाच्या संशोधनाचाच विषय आहे.

या गुणपत्रकाचे अनेक फायदे होतील. आज कोणत्याही खेळाडूची कौशल्ये ही शास्त्रीय पद्धतीने तोलले मापले जात नाही. त्याच्या खेळाबद्दल, फॉर्मबद्दल बनणारे सर्वसाधारण मत व पत्रकारांची शिरेबाजी यातूनच त्याच्या खेळाचे मूल्यमापन होते. बरील स्वरूपातील गुणपत्रक अस्तित्वात आल्यास; प्रत्येक महत्त्वाच्या स्पर्धेत तसेच एकूण वर्षभरात, प्रत्येक खेळाडूने केलेली कामगिरी

व त्या आधारे त्यांचा दर्जा ठरविणे याचे अधिक वस्तूनिष्ठ मूल्यमापन होऊ शकेल. आंतरराष्ट्रीय संवधात तर हे अधिकच गरजेचे व उपयुक्त ठरणारे आहे.

कवड्डी स्पर्धांचे संयोजन

लग्न पहावे करून याप्रमाणेच सामने पहावेत भरवून ही बाब खरी आहे. कवड्डीचा प्रसार करण्यासाठी आणि खेळाडूंचा कस वाढविणे व नवीन खेळाडूंना मार्गदर्शन यासाठी चांगले सामने सतत भरत रहाणे ही गोष्ट आवश्यक आहे. महाराष्ट्रातील काही स्पर्धा दृष्ट लागण्या एवढ्या देखण्या होतात. काही परंपरांतही चांगल्या स्पर्धा संयोजित होवू लागल्या आहेत. कवड्डी आंतरराष्ट्रीय पातळीवर जाण्याच्या प्रयत्नात असल्याने काही आंतरराष्ट्रीय स्पर्धाही नजिकच्या काळात भरू लागतील. काही संस्था उदा. महानगरपालिका वा साखरकारखानेही स्पर्धा भरवू लागल्या आहेत आणि ती गोष्ट अभिमानाची व आनंदाची अशीच आहे. परंतु याचा जो दुसरा भाग म्हणजे ग्रामीण भागापर्यंत; किमान तालुका पातळीपर्यंत खेळ प्रभावीपणे पोचविणे हा मात्र दुर्लक्षितच रहात आहे. असा पाया लाभला नाही तर सतत नवीन खेळाडू पुढे येण्याची आणि सर्व पातळीवर स्पर्धा व इषी वाढण्याची अंगभूत महत्त्वाची गोष्ट दुर्लक्षित रहाते कवड्डी स्पर्धा भरविणे हे आज खर्चीक काम आहे. कवड्डीच्या स्पर्धांची आज जो होवळपणे वर्गवारी होते. त्यांपैकी महाराष्ट्र पातळीवर अखिल भारतीय 'क' दर्जाच्या स्पर्धा भरविण्यास १५ ते २० हजार रु., 'ब' दर्जाच्या भरविण्यास ३० ते ४० हजार रु आणि 'अ' दर्जाचे भरविण्यास ७० हजार रु. ते एक लाख रु. इतका खर्च येतो अर्थातच इतका खर्च दरवर्षी उभा करणे हे फारच थोड्या खाजगी संस्थाना शक्य होते. शिवाय असे सामने झाल्यास नामवंत संघांनाच बोलगावे असा एक संयोजकाचा आग्रह असतो. त्यामुळे नवोदीत खेळाडूंना चटकन् संधी मिळत नाही. स्पर्धांचे एकूण प्रमाणच फार नसल्याने कवड्डी मधील प्रायोगिक बदलांच्यासाठी ज्या स्वरूपाच्या स्पर्धा भरविण्याची गरज आहे त्याचाही विचार होत नाही.

कवड्डीच्या स्पर्धा दर्जाबद्दलच्या योग्य त्या अपेक्षा पूर्ण करून परंतु अनावश्यक खर्चाला फाटा देवून व संघांची संख्या मर्यादीत ठेवून, तालुका पातळीपर्यंतही रुजविता येतील काय ही प्रयत्न करण्याची दिशा भावी काळात रहावयास हवी. मोडरन मुक्कण चषकासारख्या नामवंत व म्हणूनच खर्चीकही स्पर्धा, त्याच्यामधील गटाचे सामने विविध ठिकाणी भरवून घेता

आल्यास छोट्या गहरांसाठीही दर्जेदार कवड्डीचे दर्शन घडू शकेल व खर्चही कमी होवू शकेल. या स्वरूपाच्या दृष्टीने सतत विचार मंथन व प्रत्यक्ष प्रयोग करत रहावे लागतील. परंतु सामान्यतः वसेही सामने भरविले तरी ज्या गोष्टींकडे लक्ष पुरविले पाहिजे त्यांची टीपणवजा माहिती सर्व सयाजकांच्या सोयीसाठी यापुढे दिली आहे. प्रत्यक्ष परिस्थितीनुसार त्यामध्ये अथवाच बदल होवू शकतो.

(१) स्पर्धेची परवानगी - महाराष्ट्र वा भारतीय पातळीवर ज्या स्पर्धा भरवायच्या त्याची त्या त्या पातळीवरील कवड्डी असोसिएशनकडे योग्य त्या पद्धतीने फॉर्म भरून व परवानगी शुल्कासह शक्यतो लवकर म्हणजे पावसाळ्यात ज्यावेळी वर्षभरातील स्पर्धांचे अंदाजपत्रक ठरविण्यात येते त्यावेळीच मागणी करून ठेवावी.

(२) स्पर्धेआधी तीन ते चार महिने ज्या संघांनी यावे अशी इच्छा आहे त्यांच्याशी संपर्क साधावा. म्हणजे इतर सामन्याची निमंत्रणे, खेळाडूंच्या राजा याबाबत त्या संघांना योग्य ती तरतुद करता येते. गिऱाय सामन्याबाबतच्या सर्वात महत्त्वाच्या गोष्टीची निश्चिती झाल्याने इतर गोष्टीतही हुस्प येतो.

(३) सामन्याबाबत ज्या विविध समित्या तयार होतात त्यांची स्थूलमानाने कामे खालील प्रमाणे :-

(अ) मैदान समिति - १) मैदानावर ज्या प्रकारे क्रिडागणे तयार करावयाची त्याचा योग्य आराखडा प्रेक्षकांच्या सोयी बघून तयार करणे. प्रत्यक्ष खेळाचे मैदान तयार करण्याचे काम सामन्यापूर्वी चार दिवस संपेल आणि थोडावेळ खेळूनही त्याची चाचणीही घेतली जाईल याची काळजी घेणे यामुळे मैदानातील दोष वेळीच लक्षात येतात. प्रेक्षकांची बसण्याची व्यवस्था पुरेशी व योग्य प्रकारे केली आहे, मैदानावर प्रकाश भरपूर व योग्य तेजदद्या उंचीवर आहे हे बघणे. मैदानावर गरजेनुसार लगेच पाणी, फक्की मारणे, रोलिंग करणे याची सोय करून घेणे.

(ब) भोजन समिती :- खेळाडूंना ठराविक वेळात ताजे, स्वच्छ अन्न मिळेल व त्याबाबतच्या सामना समितीच्या नियमांचे खेळाडू व्यवस्थीत पालन करतील हे वधणे.

(३) निवास समिती :- प्रत्येक खोलीवर संध्याच्या नावाची पाटी लावणे, खोलीत लाईट, सतरंजी, डेरा, वादली, टमरेल वगैरे बाबतची सोय संधाला करून देणे. तसेच निवासस्थानच्या ठिकाणी उपलब्ध असलेली शौचकूप व पाणि हे खेळाडूंच्या संख्येसपुरेसे आहेत ना ? तसेच पाण्याच्या पुरवठा सतत असतो का ? व शौचकूप स्वच्छ असतात का ? याची काळजी घेणे. कांही संयोजक खेळाडूंना गरम पाण्याची सोय व गाद्या वगैरेही पुरवितात. पंच व व्यवस्थापक यांच्या रहाण्याची व्यवस्था मात्र स्वतंत्र व वेगवेगळ्या असल्यात. खेळाडूंचे वसस्थानकावर स्वागत करणे. त्यांना निवास स्थानापर्यंत पोचविणे व त्यांच्या परतीच्या गाड्यांची (Reservation) करणे वगैरे बाबींची जबाबदारी निवास समितीनेच घ्यावी किंवा त्यासाठी वेगळी समितीही नेमता येईल.

(४) पंच समिती :- पंच असोसिएशनला पत्र पाठविणे. गरज असलेल्या पंचाची संख्या कळविणे. त्यांच्या रहाण्याभोजनाची व इतर बाबींची व्यवस्था चोख ठेवणे.

(५) कार्यालय :- कार्यालयीन व्यवस्था ही मध्यवर्ती महत्त्वाची आहे. सर्व कामात सूत्रपणा आणणे, खर्चाचे हिशेब चोख ठेवणे, व सामने संपताच शक्यतो लवकर सादर करणे, विशिष्ट समित्यांना गरजेची असलेली साधन सामग्री त्वरेने उपलब्ध करून देणे, चषक ताब्यात देताना योग्य ती पावती घेणे (सामन्याआधी पूर्वीच्या संधाकडून चषक मिळवून तो पॉलीश वगैरे करून घेणे), खेळाडूंच्या तक्रारींची, सूचनांची योग्य ती दखल घेवून कार्यवाही करणे.

(६) व्यासपीठ :- व्यासपीठावरील उद्घाटन व बक्षिस सभारंभाची तपशीलवार पद्धत ठरवून त्याची कार्यवाही करणे. व्यासपीठाच्या ध्वनिक्षेपकावरून सामन्याचे सूत्र-संचालन योग्यपणे करणारी अनुभवी व्यक्ती तिथे बसवावी. व्यासपीठावर इतर वेळा येणाऱ्या अनेक छोट्या मोठ्या मान्यवर व्यक्तींचा आदर देवून त्यांचा योग्य तो सन्मान ठेवावा.

- (७) **वैद्यकीय** :- प्राथमिक उपचार प्रत्येक मैदानावर तांबडतोव उपलब्ध होतील याची सोय ठेवणे. अधिक गंभीर दुखापतींसाठी मैदानावर पूर्णवेळ वैद्यकीय अधिकारी रहावा याची सोय करणे. गरजेनुसार एक्स-रे, इतर तपासणी उपचार याची सोय तातडीने मिळावी याच नजीकच्या इस्पितळात बगैरे सोय करणे.
- (८) **तक्रार समिती** :- सामन्यासंबंधी आलेल्या कोणत्याही तक्रारीची योग्य ती दखल घेवून तातडीने निर्णय घेणे.
- (९) **प्रसिद्धी समिती** :- सामन्यांना प्रसिद्धीच्या विविध माध्यमातून (उदा. बोर्ड, कमानी, भितीपत्रके, वर्तमानपत्रे रेडिओ, टेलिव्हिजन, इंडियन न्यूज) प्रसिद्धी मिळेल याची सोय करणे.
- (१०) **स्वयंसेवक समिती** :- बरील सर्व कामे ही केवळ नोकरीच्या भावनेने काम करणाऱ्यांकडून सुव्यवस्थित होत नाहीत. त्यासाठी निःस्वार्थी कार्यक्षम, तत्पर, स्वयंसेवक दल असणे आवश्यक आहे.

ही एक स्थूलमानाने मांडलेली रूपरेखा आहे. यामध्ये अनेक तपशील व्यवस्थितपणे गरजेनुसार भरावे लागतील कांही अधिक समित्याही नेमाव्या लागतील. परंतु स्पर्धांचे संयोजन करणाऱ्या नव्यांना कांही प्रमाणात मार्गदर्शन ठराने म्हणून या नोंदी दिल्या आहेत.



लेखकाचा परिचय

नाब-डॉ. नरेंद्र अच्युत दाभोलकर M. B. B. S. वय ३५

व्यवसाय वैद्यकीय

कवड्डीशी संबंधित अनेक गोष्टींचा खालीलप्रमाणे अनुभव.

I खेळाडू

- १ राष्ट्रीय स्पर्धा जिंकणाऱ्या महाराष्ट्र संघाचा खेळाडू.
- २ बांगला देशावरोबर कसोटी सामने खेळण्यासाठी निवडलेल्या भारतीय संघाचा खेळाडू.
- ३ शिवाजी विद्यापीठ संघाचा सतत तीन वर्षे कर्णधार.
- ४ महाराष्ट्र राज्य चाचणी स्पर्धेचे अजिंक्यपद मिळविणाऱ्या संघाचा खेळाडू.

५ महाराष्ट्र राज्य क्रीडा स्पर्धेतील कवड्डीचे अजिंक्यपद सतत तीन वर्षे मिळविणाऱ्या संघाचा तीनही वर्षे कर्णधार.

६ भारतातील अनेक नामवंत स्पर्धा जिंकणाऱ्या श्री शिवाजी उदय मंडळ या संघाचा कर्णधार.

७ वैयक्तिक कौशल्यासाठी आठ सुवर्ण पदके.

II तज्ञ

महाराष्ट्र शासनाच्या स्पोर्ट्स कौन्सिलवर देशी खेळांचा तज्ञ म्हणून गेली पाच वर्षे नियुक्ति.

छत्रपति शिवाजी पारितोषिकाच्या निवड समितीचा गेली पाच वर्षे सभासद व अध्यक्ष.

III क्रीडा पत्रकार

सकाळ, महाराष्ट्र टाइम्स, किलोस्कर, मनोहर, माणूस, क्रीडांगण वगैरे अनेक मान्यवर दैनिके, साप्ताहिके, मासिके यातून कवड्डी विषयावर नियमितपणे लेखन.

IV स्पर्धा संयोजक

अखिल भारतीय कवड्डी स्पर्धा आयोजित करणाऱ्या श्री शिवाजी उदय मंडळ, सातारा या संस्थेच्या सामना समितीचा कार्यवाह.

V वैद्यकीय

अनेक कवड्डी स्पर्धातून खेळाडूंचा उपचार व खेळाडूंच्या दुखापतीचा शास्त्रीय अभ्यास.